# زنان بدانند ۶



# مراقبت از مو



## زنان بدانند (۶)

# مراقبت از مو

گروه تحقیق و پژوهش انتشارات شلاک

انتشارات شلاک

تهران-۱۳۸۶

عنوان و پدیدآورندگان : مراقبت ازمو/ گردآوری و تدوین گروه تحقیق و پژوهش انتشارات شلاک
مشخصات نشر : تهران : شلاک ، ۱۳۸۵
مشخصات ظاهری : ۱۲۸ص.
فروست : زنان بدانند (۶).
شابک : ۱۱۰۰۰ریال 978-964-7962-71-1 ؛ 964-7962-71-1
یادداشت : فیپا
یادداشت : کتابنامه ص. ۱۲۷
موضوع : مو - - بهداشت
شناسه افزوده : انتشارات شلاک
ردهبندی کنگره : RL ۹۱/م۴
ردهبندی دیویی : ۶۴۶/۷۲۴
شماره کتابخانه ملی : ۴۱۵۲۶- ۸۵م



نام کتاب ............ زنان بدانند (۶) - مراقبت از مو
مؤلف ............ گروه تحقیق و پژوهش انتشارات شلاک
ناشر ............ انتشارات شلاک
صفحه‌آرایی ............ شلاک
طرح جلد ............ علی‌اصغر ایمان‌زاده
چاپ اول ............ بهار ۱۳۸۶
شمارگان ............ ۲۱۰۰ جلد
قیمت ............ ۶۰۰۰ تومان
شابک ............ ۱-۷۱-۷۹۶۲-۹۶۴-۹۷۸

انتشارات شلاک: تهران – جمالزاده جنوبی– غ دیلمان شماره۲۲- واحد۱
تلفن : ۵۷ ۲۳ ۵۹ ۶۶ و ۶۸ ۵۱۲ ۲۲ ۰۹۱۲

# فهرست


مقدمه ........ ۵

۱ کلیاتی در باره‌ی مو ........ ۹

سیکل طبیعی رشد مو ........ ۱۰

تغییرات مو بر اثر افزایش سن ........ ۱۱

۲ انواع مو و مراقبت از آن‌ها ........ ۱۵

انواع مو ........ ۱۵

خشکی موی سر و رفع آن ........ ۲۰

نقش تغذیه در داشتن موهای سالم و زیبا ........ ۲۲

۳ شستن موها ........ ۳۳

نکته‌هایی در باره‌ی شامپو ........ ۳۵

٤ شوره سر ........ ٤۱

انواع شوره سر ........ ۴۳

دو راه برای از بین بردن شوره سر ........ ۴۴

۵ پرمویی و موزدایی ........ ٤۵

علت پرمویی در زنان ........ ۴۶

تاریخچه و فرهنگ موزدایی ........ ۴۸

موهای شرمگاهی ........ ۴۹

موزدایی با لیزر ........ ۵۳

الکترولیز ........ ۵۷

علت جوش زدن بعد از اصلاح صورت در خانم‌ها ........ ۶۰

٦ رنگ مو ........ ٦٣
مواد تشکیل‌دهنده‌ی رنگ مو ........ ۶۴
انواع رنگ مو ........ ۶۶
انتخاب رنگ موی مناسب ........ ۶۸
رنگ کردن موهای سفید مقاوم ........ ۷۰
نگه‌داری از موهای تازه رنگ‌شده ........ ۷۱

۷ ریزش مو ........ ۷۳
الگوی ریزش مو ........ ۷۴
علل ریزش مو ........ ۷۶
ژنتیک و جنسیت ........ ۸۷
طاسی ........ ۸۹
ریزش موی زنان ........ ۸۹
جلوگیری از ریزش مو ........ ۱۰۰
درمان و مقابله با طاسی مردانه ........ ۱۰۱
پیوند مو ........ ۱۰۴

۸ داروهای ریزش مو ........ ۱۱۳
الف) داروهای شیمیایی ........ ۱۱۳
۱- ماینوکسیدیل ........ ۱۱۳
۲- فیناستراید ........ ۱۲۰
۳- رویووزن ........ ۱۲۲
۴- دیان یا سیپروترون کمپوند ........ ۱۲۴
الف) داروهای گیاهی ........ ۱۲۵

# مقدمه

**به نام خالق زیبایی‌ها**

موهای ما ساده‌ترین و شاخص‌ترین وجه زیبایی ما هستند؛ موهای ما باشند یا نباشند، کم باشند یا زیاد، صاف و لخت باشند یا مجعد، به طریقی باعث دردسرند. وقتی صحبت از مو به میان می‌آید، کمتر جوانی پیدا می‌شود که از یکی از اختلالات مو شکایت نداشته باشد: ریزش مو و طاسی، سفید شدن مو، رویش‌های بیجای مو (موهای زائد و درشتی که روی چانه، پشت لب یا نواحی سینه و پشت یک خانم جوان می‌رویند)، شوره‌ی سر (به ویژه اگر با خارش مزمن هم همراه باشد)، موخوره و ... آن

قدر عذاب آورند که گاه او را تا مرز افسردگی پیش می‌برند، بد نیست درباره‌ی بعضی از این ناراحتی‌ها بیش‌تر بدانیم. ریزش موی شدید تأثیر عمیقی بر زندگی افراد می‌گذارد، چون نه تنها از لحاظ زیبایی نامطلوب است، بلکه باعث می‌شود اعتماد به نفس فردَ از بین برود.

حدود ۹۰٪ موهای سر دایماً در حال رشد هستند که این مرحله حدود ۲ تا ۶ سال طول می‌کشد و ۱۰٪ موها هم در مرحله استراحت قرار دارند که آن هم بین ۲ تا ۳ ماه به طول می‌انجامد. در نهایت، موها در انتهای مرحله استراحت خود، می‌ریزند. سپس موی جدیدی از همان فولیکول جایگزین موی ریخته‌شده می‌شود. موی سر حدود یک سانتی‌متر در ماه رشد می‌کند.

مو از موادی مشابه مواد ناخن انگشتان ساخته شده است. بنابراین خوردن مقادیر کافی پروتئین، مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، پنیر، حبوبات و غلات برای داشتن موی سالم ضرورت دارد.

از میان ۴ تا ۵ میلیون تار مویی که در بدن داریم، سهم سر فقط ۱۰۰هزارتا است. از آن‌جا که عمر متوسط این موها حدود

۱۰۰۰ روز است، اگر تا صد تار مو در شبانه‌روز ریزش پیدا کنند، طبیعی است (البته برخی آن را کمتر از ۴۰ تار مو در شبانه‌روز می‌دانند).

بعضی از عللی که سبب ریزش مو می‌شوند (مثل عوامل ژنتیکی)، غیر قابل تغییرند؛ ولی مسائل دیگری مثل رژیم غذایی نامناسب به راحتی قابل اصلاح است. در واقع عوامل تغذیه‌ای و شیوه زندگی نقش کلیدی در ریزش مو دارند.

در این کتاب سعی شده است بعد از معرفی ساختار مو به روش‌های عملی برای نگه‌داری و شست و شوی آن، زیبایی مو، ریزش مو و روش‌های درمان آن پرداخته شود؛ امید است به کار آید.

# ۱

## کلیاتی در باره‌ی مو

موی پستانداران از دو بخش غلاف و ریشه تشکیل شده است. غلاف به شکل یک برجستگی بر روی پوست و ریشه در زیر سطح پوست قرار دارد. رشد مو از قسمت ریشه انجام می‌شود. سایر بخش‌های مو مرده هستند.

مو دارای دو نوع رنگ‌دانه (ملانین) است که یک نوع آن شامل رنگ‌های قهوه‌ای تا سیاه و نوع دیگر دربرگیرنده‌ی رنگ‌های طلایی، زرد، حنایی و قرمز است. نبود رنگ‌دانه باعث سفیدی موها می‌شود.

در انسان پیاز یا فولیکول مو به دودسته تقسیم می‌شود:
۱- موی کرکی که در سراسر پوست بدن به‌جز کف دست و پا دیده می‌شود. ۲- موی انتهایی یا ترمینال که در قسمت سر دیده می‌شود (بعد از بلوغ جنسی، این نوع مو درَ قسمت‌های تناسلی و زیر بغل و همچنین صورت مردان دیده می‌شود)، این نوع مو زبر و خشن می‌باشد.

رشد مو دارای دوره‌ها یا سیکل‌هایی است که شامل دوره رشد، دوره انتقالی و دوره استراحت می‌باشد. طول مدت دوره رشد مو در سر حدود سه سال، دوره انتقالی ۲ تا ۴ هفته و دوره استراحت حدود ۳ تا ۴ ماه می‌باشد.

## سیکل طبیعی رشد مو

در هر زمان ۱۰٪ موهای سر شما در فاز استراحت هستند.

موی طبیعی حدود ۱سانتی‌متر درماه رشد می‌کند و برای مدت ۲-۶ سال به رشد خود ادامه می‌دهد ( فاز اناژن)، سپس وارد مرحله کوتاه کاتاژن می‌شود که در این مرحله استراحت می کند و ۲ تا ۳ هفته به‌طول می‌انجامد و پس‌از آن وارد فاز سوم (تلوژن) می‌شود. تلوژن حدود ۱۰۰روز

طول می‌کشد و ۲۵ - ۱۰۰ تار مو در این مرحله می‌ریزند. این چرخه، مدام تکرار می‌شود، طوری که در هر زمان ۹۰٪ موها در فاز آناژن و ۱۰٪ موها در فاز تلوژن بسر می‌برند.

برخلاف آن‌چه تصور می‌شود، موها انفرادی رشد نمی‌کنند، آن‌ها در گروه‌های یک، دو، سه و چهارتایی به نام واحدهای فولیکولار توزیع می‌شوند. هر فردی قطر تار مو، رنگ و قوام خاص خودش را دارا می‌باشد. همگی این فاکتورها در ارزیابی جهت عمل جراحی پیوند مو حائز اهمیت هستند.

## تغییرات مو بر اثر افزایش سن

بیش‌ترین علت سفیدی مو، ارثی است که در سنین مختلف می‌تواند بروز کند. بیماری‌هایی که از طریق ارث به انسان می‌رسد، از راه ژن به فرد انتقال می‌یابد. در بعضی افراد بعضی خصوصیات والدین زودتر از دیگران بروز می‌کند و در بعضی‌ها این خصوصیات بروز نمی‌کند. بیش‌ترین علت این امر وجود استرس در فرد می‌باشد. افرادی که زودرنج هستند و سریع ناراحت می‌شوند، این خصوصیات ژنی را

زودتر از بقیه بروز می‌دهند. سفیدی مو و ریزش موی سر به شکل طاسی نیز از این‌گونه خصوصیات زنی هستند.

تغییر رنگ موها به مرور زمان و با افزایش سن امری عادی و طبیعی است و خیلی‌ها با دیدن اولین موی سفید مَتوجه می‌شوند که سن آن‌ها هم در حال افزایش است، اما چرا این تغییر رنگ پدید می‌آید؟

اصولاً رنگ موها توسط رنگ دانه‌ای به نام ملانین به وجود می‌آید، ملانین توسط فولیکول یا پیاز موها ساخته می‌شود. با افزایش سن میزان تولید ملانین به تدریج کاهش می‌یابد و از حوالی سن ۳۰ سالگی، به حدی می‌رسد که رنگ مو را به سمت خاکستری تغییر می‌دهد. این تغییر رنگ معمولاً از شقیقه‌ها شروع شده و به تدریج به بالای سر امتداد می‌یابد. با گذشت زمان موها کاملاً سفید می‌شوند، معمولاً در سن ۴۰سالگی تا ۴۰٪ مردم (به درجات مختلف) موهای سفید را در سر خود خواهند دید. این تغییر رنگ به سر محدود نمی‌شود و سایر مناطق بدن نیز با گذشت زمان دچار آن خواهند شد، اما امکان دارد شدت

درگیری آن‌ها کمتر باشد. ژنتیک و فاکتورهای ژنتیکی در تغییر رنگ موها اهمیت تعیین کننده‌ای دارند.

ضخامت موها نیز با گذشت زمان دچار تغییر می‌شود، هر رشته‌ی مو در حقیقت یک رشته‌ی پروتئینی است که از پیاز یا فولیکول مو به وجود آمده و از طریق سوراخی به سطح پوست می‌رسد.

موها در سنین بالاتر به تدریج نازک‌تر شده و به سمت خاکستری تغییر رنگ می‌دهند، بسیاری از فولیکول‌ها دیگر مویی به وجود نخواهند آورد. این مسئله در خانم‌ها هم به‌همین صورت خواهد بود. تقریباً ۲۵٪ مردان تا ۳۰ سالگی و ۷۵٪ آن‌ها تا ۶۰ سالگی این حالت (درجاتی از کم مویی) را تجربه خواهند کرد.

ریزش موها در خانم‌ها با آقایان متفاوت است. ریزش مو در مردان نواحی پیشانی و فرق سر را درگیر می‌کند، در حالی که در زنان به‌طور منتشر بوده و شدت کمتری دارد. موهای مناطق مختلف بدن نیز به مرور، اما نه به شدتی که در سر دیده می‌شود، کاهش می‌یابند، رویش موهای صورت

درنواحی چانه و اطراف لب‌ها باافزایش سن بیش‌تر می‌شود.

**بیش‌تر بدانید**

سفیدی مو در سنین پایین در بیش‌تر مواقع ارثی می‌باشد و درمان قطعی ندارد. برخی دلایل غیرارثی سفیدی مو بدین قرارند: کمبود املاحی مثل روی وَ مس، کمبود ویتامین‌هایی مثل بیوتین و ویتامین‌های گروهB.

اعصاب نیز در سفید شدن مو دخیل می‌باشد و بیش‌تر، ناحیه شقیقه دچار سفیدی می‌شود.

# ۲

# انواع مو و مراقبت از آن‌ها

## انواع مو

### موهای چرب

وجود مقداری چربی در مو، طبیعی است و برای نگه‌داشتن مو در وضعیت مطلوب این مقدار چربی لازم‌است. اما چربی زیاد باعث می‌شود که موها کثیف و ژولیده به نظر برسند.

برای شست‌وشو موهای‌چرب به نکات زیر توجه‌کنید:

۱- موها را یک روز در میان بشویید. اگر موها را هر روز بشویید، غددچربی روی پوست‌سر تحریک می‌شود. هر

چه موها را بیش‌تر بشویید، پوست سر چرب‌تر خواهد شد.

۲- برای پاک‌کردن و شامپو زدن موها از نوک انگشتان استفاده کنید و موها را به‌آرامی ماساژ دهید.

بیش‌تر بدانید

در صورتی که هم موی سر و هم پوست سر چرب است، باید از شامپو یا حالت‌دهنده‌ای مناسب استفاده کرد؛ و اگر فقط پوست سر چرب است، باید از شامپوی مخصوص موهای چرب و نرم‌کننده مخصوص موهای خشک استفاده کرد تا تعادل برقرار شود.

## موهای خشک

رنگ‌زدن یا فرکردن مکرر و همین طور گرمای بیش از حد سشوار و دیگر حالت‌دهنده‌های برقی، ساختار مو را ضعیف می‌کند و به آن آسیب می‌رساند. در معرض آفتاب‌بودن یا شناکردن در آب استخر دارای کلر نیز می‌تواند باعث خشکی و ریزش مو شود. برای نگه‌داشتن موها به حالت طبیعی این نکات را رعایت کنید:

۱- از نرم‌کننده‌ها و شامپوهای مخصوص موهای خشک و آسیب‌دیده استفاده کنید.

۲- استفاده از سشوار، بیگودی و... را قطع کنید یا به حداقل برسانید.

۳- هنگام شناکردن از کلاه ضدآب استفاده کنید.

۴- با یک نرم‌کننده قوی یک بار در هفته موها را تقویت کنید.

## موهای نرم و لطیف

موهای کم‌پشت نباید مرده به نظر برسند. این روش‌های ساده را به کار گیرید تا موها پرپشت جلوه کنند:

۱- موها را یکدست کوتاه کنید تا پرتر به نظر برسند.

۲- موها را خیلی بلند نکنید؛ هر چه موها بلندتر باشند کم‌پشت‌تر به نظر می‌رسند.

۳- از حالت‌دهنده‌ها، در نوک و ساقهِ مو (نه در ریشه) استفاده کنید، این‌کار از سنگین‌شدن مو جلوگیری می‌کند.

۴- نرم‌کننده‌ها از آسیب به‌مو و پیش‌گیری از موخوره کمک‌می‌کنند؛ اما موهای نازک را کم‌پشت‌تر نشان می‌دهد.

## موهای پرپشت

بسیاری از کسانی که موهای پرپشت دارند از خشکی مو و

خارش و پوسته‌پوسته‌شدن پوست سر شکایت می‌کنند. این مشکل اغلب در اثر شست‌وشوی ناکافی و باقی‌ماندن شامپو روی پوست سر به‌وجود می‌آید. بعد از شامپوزدن، موی سر را خوب با آب بشویید تا با این مشکل مواجه نشوید. در مورد موهای پرپشت به این نکات نیز توجه کنید:

۱- با کوتاه‌کردن موهای پرپشت، آن‌ها را در کنترل دارید. وزن موهای بلند نیز باعث می‌شود که آن‌ها به طرف پایین نگه داشته شوند. اما اگر طول موها متوسط باشد در پایین به هم گره می‌خورند.

۲- موها را به صورت طبقه‌طبقه کوتاه کنید تا به هم گره نخورند. به‌علاوه، آن‌ها را بیش از اندازه کوتاه نکنید، زیرا حجم مو زیادتر نشان داده می‌شود.

۳- اگر مو را رنگ می‌کنید، رنگ‌های نیمه‌دائمی را انتخاب کنید؛ زیرا در مقایسه با مواد دکلره یا رنگ‌های دائمی اثر پرپشت‌کنندگی کم‌تری دارند.

## موهای مجعد

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات افرادی که موی مجعد دارند،

درخشندگی کم موهاست. موی مجعد سطحی ناصاف دارد که درخشندگی را به‌خوبی منعکس نمی‌کند. به همین علت هر چه مو فرتر یا مجعدتر باشد، کدرتر به نظر می‌رسد. برای رفع این مشکل این نکات را رعایت کنید:

- از نرم‌کننده و مرطوب‌کننده‌ای استفاده کنید که به صاف‌شدن مو کمک می‌کند. این کار باعث می‌شود تا مو نور را بیش‌تر منعکس کند.
- در حمام از شانه‌ای استفاده کنید که ماده حالت‌دهنده را به طور یکسان به همه موها برساند.
- یک بار در هفته شامپوی شفاف‌کننده مصرف کنید تا کدری مو برطرف شود.
- موها را با آب خنک بشویید تا شفافیت مو بهتر منعکس شود.
- بعد از شست‌وشو، موها را به‌آرامی با یک حوله ضخیم که آب را به‌خوبی جذب می‌کند، خشک کنید.

## موهای صاف

متأسفانه موی صاف روی پوست سر می‌خوابد؛ به همین

سبب بیش‌تر در معرض چربی پوست قرار می‌گیرد. برای جلوگیری از چرب‌شدن پوست سر، هر روز از یک شامپوی قوی و هفته‌ای یک بار از کرم تقویت‌کننده مخصوص استفاده کنید.

## خشکی موی سر و رفع آن

۱۰٪ مو را آب تشکیل می‌دهد. اگر از میزان رطوبت مو کاسته شود، مو به‌طور طبیعی شروع به جذب آب می‌کند. به‌طور طبیعی غلافی دور مو وجود دارد که به همراه چربی مترشحه از غدد چربی پوست سر، مانع از تبخیر آب موجود در ساقه‌ی مو می‌شود. اگر به هر علتی غلاف دور مو آسیب ببیند، مو قدرت نگه‌داری آب را از دست می‌دهد و خشک و شکننده می‌شود.

◈ شست‌وشوی زیاد موی سر، استفاده از شوینده‌ی نامناسب، استفاده‌ی طولانی‌مدت و مکرر از مواد آرایشی شیمیایی و قرار گرفتن مداوم در معرض نور آفتاب موها را خشک و شکننده می‌کند.

◈ استفاده طولانی از مواد آرایشی و رنگ مو به بافت

ساقه مو آسیب می‌رساند وسبب خشکی و زبری‌مو می‌شود.

◈ هنگام استفاده از سشوار، باید حداقل فاصله‌ی سشوار از مو ۲۰ الی ۲۵ سانتی‌متر باشد و جهت باد آن جابه‌جا شود. باد سشوار نباید مدت طولانی روی یک قسمت از پوست سر متمرکز شود.

◈ در چنین مواردی، استفاده از شامپوهای مخصوص و نرم‌کننده‌ها می‌تواند تا حدودی کمک‌کننده باشد. مولکول‌های بزرگ نرم‌کننده مانند لایه‌ای روی ساقه‌ی مو را می‌پوشانند و باعث ترمیم آسیب‌های آن می‌شوند، ولی در رشد مو تأثیری ندارند.

◈ استفاده از کرم‌های مخصوص بعد از رنگ‌کردن مو باعث حفظ رطوبت ساقه مو و مانع‌از تبخیر آب آن می‌شود.

◈ راه‌حل مناسب، استفاده از اسیدهای چرب طبیعی است. یکی از بهترین و غنی‌ترین گیاهان دارای اسیدهای چرب که می‌تواند رطوبت کافی را به موهای خشک بازگرداند، زعفران است. پوست سر به‌طور طبیعی اسید چرب تولید می‌کند. شما نیز می‌توانید با چند اقدام ساده

اسیدهای چرب طبیعی ازدست‌رفته را به مو بازگردانید.

۱. چند قطره روغن زعفران را در کف دست بریزید و هر دو دست را به هم بمالید.

۲. کف دست‌ها را به آرامی روی موهای خشک بمَالید. در ابتدا نوک موهای خود را به این روغن آغشته کنید. مقدار چربی‌ای که در موهای شما نفوذ خواهد کرد نامحسوس است، ولی تداوم این کار باعث بازگشت رطوبت ازدست‌رفته به موهای شما خواهد شد.

## نقش تغذیه در داشتن موهای سالم و زیبا

مصرف اسید فولیک و بیوتین برای رشد موها ضروری بوده و معمولاً با رژیم غذایی طبیعی تامین می‌شود، مگر این‌که تغذیه ناکافی بوده و یا این که بیماری های مزمن ناتوان‌کننده وجود داشته باشد. استفاده از موادی چون چیپس و پفک، فقط شکم‌پرکننده بوده و بدن را با فقر مواد غذایی روبرو می‌کنند که خود از عوامل مؤثر ریزش و سفید شدن مو می‌باشند.

میوجات و سبزیجات غنی از ویتامین‌های گروهB

هستند که برای سلامت مو مفیدند. املاح مس و روی که به‌وفور در گوشت و جگر سیاه وجود دارند و نیز محصولات دریایی، حاوی مواد مفید برای سلامت پوست و مو هستند.

رژیم‌های غذایی کم‌پروتیئن، موجب تشدید ریزش مو می‌شود و برای حفظ رشد طبیعی موها لازم است، کلیه افراد در تمام سنین مقدار کافی پروتیئن مصرف کنند. پروتیئن موجود در گوشت، تخم‌مرغ، شیر، پنیر، ماهی، سویا، غلات، گردو و بادام نقش مهمی در حفظ سلامت موها دارند. متخصصان تغذیه مصرف پروتیئن را به‌عنوان سفت‌کننده ناخن و محرک رشد مو پیشنهاد می‌کنند.

افرادی که رژیم‌های لاغری فاقد پروتیئن دارند و بیماران مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی که خیلی کم غذا می‌خورند، ممکن است دچار فقر پروتیئن شوند و در این صورت قطر موها کاهش یافته و وارد مرحله استراحت می‌شود و در ۲-۳ ماه بعد ممکن است ریزش موی شدیدی ایجاد شود.

در کشورهای غربی با سبوس برنج انواع داروها را برای

سفید شدن پوست و سیاه شدن مو و... می‌سازند و حتی اخیراً از آن قرص‌های ویتامینB ساخته‌اند.

از دم کرده سبوس برنج یا پودر شده آن هم می‌توانید استفاده کنید.

بعضی از غذاها با ایجاد کم خونی فقر آهن باعث ریزش موها می‌شوند.

سعی کنید که در برنامه غذایی خود از سبزیجات و میوه‌های تازه بسیار استفاده‌شود و خوردن سبزیجاتی چون کرفس، جعفری، کاهو واسفناج توصیه می‌شود. اسفناج جدا از تقویت غده‌های رنگینه‌ای مو، منبع عظیم آهن می‌باشد که باعث تقویت استخوان و ناخن و مو می‌شود.

| بیش‌تر بدانید |
| --- |
| ذکر این نکته ضروری است که اسفناج در حالت عادی در بدن دارای جذب بسیار پایینی می‌باشد و باید همراه آبلیمو و یا ماست خورده شود. |

روی در رشد و عملکرد سلول‌های عصبی، سلول‌های پوستی مو و سلول‌های جنسی (اسپرم و تخمک) نقش دارد. کمبود این فلز در بدن باعث التهاب، قرمزی و حتی

زخم شدن پوست اطراف دهان و مقعد و نواحی زیر بغل، کشاله‌ی‌ران، زیر زانو و ... می‌شود. همچنین باعث کمبود رشد و ریزش مو می‌شود و در صورت تشدید کمبود حتی می‌تواند در ناباروری نقش داشته باشد. چون این فلز برای بدن نیاز است و در غذا به مقدار کم وجود دارد، خوردن آن به صورت دارو اثر سویی ندارد.

## برای حفظ و سلامت موها این موارد را رعایت کنید:

- هرگز موها را در حالی که خیس هستند، شانه نزنید.
- از رسیدن گردوخاک و دود به موهایتان جلوگیری کنید و نیز از محیط‌های دارای هوای آلوده دوری شود.
- استفاده از سشوار توصیه نمی‌شود و اگر مجبور به استفاده از آن هستید، از درجه بسیار گرم آن استفاده نکنید. هنگام استفاده از سشوار، همیشه آن را در فاصله مناسب نگه‌دارید، حرارت زیاد به پوست سر باعث افزایش ریزش مو می‌شود.
- هر چیزی که باعث خارج شدن ساختار طبیعی مو، از

حالت عادی شود برای مو مضر است. استفاده از وسایلی مثل بابلیس، پیچیدن موها دور بیگودی و فرکردن موها، آن‌ها را از بین می‌برد. دلیلی ندارد که موهای فرخورده‌ی خود را به هزار زحمت صاف کنیم و موهای صاف و لخت خود را فر کنیم.

- از لوازمی که به ریشه‌ی مو صدمه می‌زنند کم‌تر استفاده کنید. سنجاق، کش‌سر، کلیپس و تل باعث کشیده شدن و درنهایت آزردن فولیکول‌های مو می‌شوند و عمر آن‌ها را کم می‌کنند.
- از مصرف زیاد مواد لخت‌کننده‌ِ مو، رنگ‌ها و فرکننده‌ها، مش‌کردن، دکلره کردن و استفاده از ژل‌های شیمیایی خودداری کنید. مصرف این مواد و تکرار زیاد این قبیل کارها باعث خشک و شکننده شدن موها می‌شود.
- از کارهای فکری شدید و ناراحتی‌های فکری و نگرانی‌ها دوری کنید.
- از قرار گرفتن در مقابل تشعشعات ایکس و گاما جلوگیری شود.

- رنگ موهای ما، بهترین رنگی است که می‌تواند باشد، با رنگ کردن‌های پی‌درپی موهای‌مان را دچار ضعف و بیماری نکنیم.
- به کسانی که مستعد ریزش مو هستند توصیه می‌شود، دفعات شستن موها را کمتر کنند تا غدد چربی روی سر و فولیکول‌های سازنده، کمتر تحریک شوند.
- از انواع کرم، لوسیون و ژل‌های مو استفاده نکنید و هیچ‌گاه مستقیماً روی کف سر اسپری نکنید. چون باعث ایجاد گلوله‌های چربی و آلودگی در محل فولیکول می‌شود. اگر مجبور شدید، از اسپری‌های ملایم استفاده کنید.
- موهای خود را از باد و تابش مستقیم خورشید محافظت کنید.

## روش‌هایی برای کاهش ریزش مو، تسهیل رویش مو و درخشنده شدن مو

- تمیز نگاه داشتن همیشگی موها مهم‌ترین اصل در محافظت آن‌ها است.
- سعی کنید موهای خود را با شانه پلاستیکی شانه

نکنید، بهترین شانه، شانه چوبی می‌باشد.

- استفاده هفتگی از نرم کننده مو ضروری است، موهای خشک و آسیب دیده، بخصوص نیاز بیش‌تری به استفاده از نرم کننده‌ها دارند. برای موهای بلندتر از ۱۰سانتی‌متر همیشه از نرم‌کننده استفاده کنید.
- برای حفظ و سلامت موها، باید به موقع آن‌ها را کوتاه کرد. به این صورت که موهای کوتاه تقریباً هر ۶ هفته و موهای بلند هر ۸ تا ۱۲ هفته باید مقداری کوتاه شوند تا از بروز موخوره در آن‌ها جلوگیری شود.
- از شانه‌هایی که دندانه زبر دارند استفاده کنید. شانه‌ای را که بعضی از دندانه‌هایش کنده شده دور بیندازید.
- از حنا استفاده کنید و به یاد داشته باشید خود حنا با شامپوهای حنا قابل مقایسه نیست. اگر از رنگ دادن حنا خوشتان نمی‌آید، می‌توانید از پودر گل ختمی استفاده کنید که دیگر حنایتان رنگ نمی‌دهد، به علاوه از خواص خود ختمی نیز بهره برده‌اید.

- روزانه کف سر را توسط نوک انگشتان (نه با ناخن‌ها) ماساژ دهید، این کار باعث تحریک جریان خون پوست سر شده و باعث کاهش ریزش و افزایش رشد مو می‌شود.
- صبح و شب، موها را به آرامی با ۱۰۰تا ۲۰۰ حرکت شانه بزنید، این عمل باعث شکسته شدن گلوله‌های چربی موجود در فولیکول مو می‌شود. این کار به تنهایی باعث تحریک رشد مو می‌شود.
- بعد از شنا در اولین فرصت موها را با شامپو بشویید تا موها کاملاً از بقایای کلر پاک شوند، کلر به شدت به مو آسیب می‌رساند.
- علاوه بر حفاظت‌های معمول از مو، تغذیه‌ی مناسب، استفاده‌ی درست از نور خورشید، خواب کافی، ورزش و استشمام هوای تازه و داشتن آرامش روانی به ترمیم و رشد مناسب موهای ما کمک فراوان خواهد کرد.
- استفاده غلط از حوله در هنگام خشک کردن مو و چنگ زدن مو با حوله از عوامل مهم ایجاد گره در مو می‌باشد. مو باید به آرامی با حوله آب‌گیری شود، به این

معنا که به جـای چنـگ زدن مـو بایـد از روش گذاشـتن و برداشتن استفاده گردد. بعد از این که مو با حوله آب‌گیـری شد و زمانی که هنـوز رطوبـت دارد، آن را بـا شـانه دندانـه درشت شانه کنید تا گره‌های آن زدوده شود. تا حـد امکـان اجازه دهید موی شما به طور طبیعی در هوا خشک گردد.

## چند نکته

- نازکی موی تمام قسمت سر، یک مشکل ارثـی اسـت و با داروهای موضعی و شامپوهای تقویت کننـده مـی‌توان آن را بهتر کرد، ولی اگـر نـازکی مـو در جلـوی سـر باشـد مشکل هورمونی است که باید بررسی و درمان صورت گیرد.
- اگر موهایتان بعد از استحمام پف مـی‌کنـد بـه جـای استفاده از ژل‌ها (که باعـث خفـه شـدن مـو مـی‌شـود)، از روغن‌های مفید گیاهی استفاده کنید، مثـل روغـن نسـترن که با یک بار استفاده از این دارو به میزان قابل تـوجهی بـر نرمی موی شما افزوده می‌شود و بعـد از شسـتن مـو دیگـر مویتان پف نمی‌کند. به یاد داشته باشید کـه هـیچ روغنـی نباید بیش از ۳ ساعت روی سر بمانـد و پـس‌از آن بایـد بـا

یک شامپوی خوب شسته شود.

- یکی از علل بسیار مهم ریزش و ضعف مو استعمال دخانیات می‌باشد. استعمال سیگار باعث جمع شدن چربی زائد در حول پیاز مو شده و مانع رسیدن مواد غذایی به آن می‌شود.
- متأسفانه برخی محصولات آرایشی و به اصطلاح بهداشتی به مو ضرری می‌رسانند که تا سال‌ها ماندگار و پابرجاست. استفاده از مواد نفتی چون پارافین و یا روغن‌هایی چون انواع واکس‌ها وکرم‌های مو و... باعث ریزش و یا سفید شدن مو می‌شوند.
- استرس زیاد باعث واکنش بدن و تغییر سطح هورمون‌ها می‌شود. تغییرات هورمونی باعث افزایش ترشح چربی و در نتیجه افزایش ریزش مو می‌شود. حاملگی، یائسگی و حتی استفاده از قرص‌های ضدحاملگی، تغییرات قابل ملاحظه‌ای در نیازهای تغذیه‌ای سطوح هورمونی ایجاد می‌کنند.
- قراردادن مو تحت فشارهای دائمی مثل بافتن مو، دم

اسبی کردن دائم، برس‌کردن آن با فشارزیاد، باعث به وجود آمدن نوعی ریزش مو به‌نام traction alopecia می‌گردد.

- مواد شیمیایی موجود در آب‌های آلوده به املاح فلزی می‌تواند رنگ‌موهایی را که سطح متخلخل دارند تغییردهد.
- گره خوردن در موهای بلند بسیار شایع است. برس کردن مو در حالت خیس و استفاده از تکنیک‌هایی مثل شانه کردن مو در خلاف جهت خواب پولک‌های کیوتیکال (Backcombing)، که برای حجم دادن به موهای کم پشت استفاده می‌شود، این مشکل را تشدید می‌کند.

# ۳

## شستن موها

※ برای تمیز کردن موها، از شامپوی متناسب با جنس موهایتان استفاده کنید. می‌توانید به این شامپو برحسب نوع موها، مقداری مواد تقویت کننده گیاهی یا حیوانی بیفزایید. اگر موهای خشک و تغذیه نشده‌ای دارید، از روغن نارگیل و یا زرده تخم مرغ استفاده کنید و به کمک این مواد، به موها مواد غذایی لازم را برسانید.

※ زود شستن و دیرشستن یکی از عوامل مهم ریزش مو است. یک روز در میان به حمام بروند. اما اگر زودتر، یعنی هر روز بروید، موها وقت برای استراحت کافی را ندارند و

برعکس اگر دیرتر بروید ریزش موها بیش‌تر شده و پوست سر را چربی، دود، ذرات معلق در هوا و عرق فرا می‌گیرد.

※ بعد از استحمام نیز ریشه مو ضعیف است و شانه کردن مو بلافاصله باعث ریزش مو می‌شود.

※ شوک‌هایی که از آب‌های سرد و گرم وارد می‌شود، باعث انبساط و انقباض مو شده و مو می‌ریزد. همچنین نباید سر را با آب بسیار داغ یا بسیار سرد شست. آبی ولرم متناسب با دمای بدن مناسب است.

※ نحوه شست‌وشوی موها نیز در سلامت مو و جلوگیری از ریزش غیرطبیعی تأثیر دارد. ناآگاهی در این امر خود باعث ریزش مو می‌شود. می‌دانید که بعضی از سرها، چرب، برخی خشک و گروهی نرمال می‌باشند و اگر کسی نحوه شست‌وشویش را فرا گیرد و رعایت کند از ریزش غیرطبیعی موهایش جلوگیری می‌شود.

※ هرگز در هنگام شست‌وشوی مو، آن را به بالا جمع نکنید، زیرا جمع کردن مو به بالا (Pileup) باعث ایجاد ناگهانی توده‌های در هم پیچیده موهای گره خورده و

تشکیل ساختار خاصی با نام ساختار «آشیانه پرنده» می‌گردد که تنها علاج آن بریدن با قیچی است.

**بیش‌تر بدانید**

※ اگر موهایتان چرب است از سفیده تخم مرغ استفاده کنید و به کمک آن چربی اضافی پوست را بگیرید و موادغذایی لازم را در اختیارش بگذارید.

※ اگر می‌خواهید موهای روشن و خوش رنگی داشته باشید، از گل بابونه یا عصاره آن استفاده کنید.

※ اگر موهایتان تیره است، از اکلیل کوهی برا ی جلوه بیش‌ترش کمک بگیرید.

## نکته‌هایی درباره‌ی شامپو

※ برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی مو در اثر استفاده از شامپو مهم‌ترین نکته‌ای که باید بدانیم آن است که مو در حالت خیس به علت جذب آب متورم شده و بسیار آسیب‌پذیر است، بنابراین باید با ملایمت بسیاری با آن رفتار نمود. ضمن این‌که برای ماساژ پوست سر از نوک انگشتان استفاده نمایید نه ناخن‌ها.

※ پس از استفاده از شامپو موی خود را به خوبی و به

طور کامل آب کشی نمایید تا هیچ اثری از کف شامپو روی موی شما باقی نمانده باشد. یادآوری می‌شود آبکشی شامپو هر چه کامل‌تر باشد بهتر است.

※ برای آبکشی شامپو از آب گرم استفاده کنید تا شامپو بهَ طور کامل از روی مو خارج گـردد. امـا دمـای آب کشـی بستگی به عواملی مانند ضخامت مـوی شـما دارد. هرگـز از آب داغ برای آبکشی موی خود استفاده نکنید.

※ شامپوهای ضدشوره با غلظت‌های مختلف از ماده ضـد میکروب (ضد قارچ) مطابق با نسخه پزشک می‌توانند شـوره سر را از بین ببرد.

※ صابون به علت شویندگی بسیار زیادی که دارد عـلاوه بر چرک، چربی‌های مفیـد پوسـت را هـم شسـته و خـارج می‌کند ضمن این‌که صابون‌های معمولی قلیایی هستند، بـه همین جهت پولک‌های مو را از هم باز نگه‌داشته موی شـما را مستعد آسیب می‌گرداند. سختی آب (مقـدار امـلاح آب)، امروزه مزید بر علت شده است، زیرا املاح معدنی موجود در آب در اثر استعمال صابون روی سطح مو رسوب کرده و مـو

را کدر می‌نماید.

※ اگر آب شور دریا بدون شست‌وشو روی مو خشک شود، مقدار زیادی از رسوب نمک روی سطح مو انباشته شده و باعث خشکی و سنگینی مو می‌گردد. همچنین کلر موجود در آب استخر یک بی‌رنگ‌کننده ضعیف است که باعث از بین رفتن رنگ‌دانه‌های مو به مرور زمان می‌گردد. بنابراین باید بعد از شنا، مو به خوبی شسته و آبکشی شود. استفاده از شامپوها و محلول‌هایی که اختصاصاً برای شست‌وشوی مو بعد از شنا ساخته شده، می‌توانند مفید باشد.

※ شامپوهای حاوی مواد حالت دهنده بهتر است ۲-۳ دقیقه بر روی مو بمانند تا مواد حالت دهنده موجود در آن بتوانند عمل خنثی‌کردن بارهای الکتریکی را بهتر انجام دهند.

※ عواملی مانند آب‌کشی نشدن کامل شامپو، استفاده از شامپوهای ارزان قیمت و خشن و همچنین استفاده از شامپوهایی که برای موی سر شما مناسب نیست، می‌توانند

باعث بروز مشکلاتی گردد.

※ میزان مصرف شامپو بستگی به میزان آلودگی مو و پوست سر و همچنین بلندی مو دارد. به‌عنوان یک قاعده کلی میزان مصرف شامپو باید به اندازه‌ای باشد که کف حاصل از آن تمام سطح مو را بپوشاند.

※ تفاوت شامپوی بچه با شامپوی معمولی مقدار اسیدی بودن(pH)، نوع و غلظت مواد فعال آن است. pH شامپوی بچه طوری تنظیم شده که با pH چشم مطابقت داشته و میزان ریزش اشک را حداقل نماید. در حالی که پوست سر به pH کمتری نیاز دارد. بنابراین به افرادی که دارای پوست سر حساس هستند، پیشنهاد می‌شود به‌جای استفاده از شامپو بچه از شامپوهای ملایم استفاده نمایند.

※ تفاوت بسیار زیادی بین شامپوهای مختلف از نظر کیفیت ماده اولیه مورد استفاده، فرمولاسیون به کاربرده شده، رعایت اصول بهداشتی در خط تولید، جنس تجهیزات ساخت و بسته‌بندی و همچنین دقت تولید کننده در کنترل کیفیت محصول نهایی وجود دارد. ضمن آن‌که

شرایط نگه‌داری محصول تا رسیدن به دست مصرف کننده از عوامل مهم و مؤثر در کیفیت نهایی شامپو می‌باشد.

**آیا تعویض هر چند وقت یک بار شامپوی مورد استفاده لازم است؟** این تصور از آنجا نشأت گرفته که در گذشته برخی شامپوها به علت محدودیت توانایی‌شان در زدودن کامل آلودگی‌های مو و پوست سر، نوع خاصی از آلودگی‌ها را روی سر انباشته می‌نمود. بنابراین به مردم سفارش می‌شد که هر چند وقت یک بار شامپوی خود را تعویض نمایند تا این مشکل برطرف شود. اما در صورتی که شامپوی مصرفی شما باعث تجمع آلودگی روی سطح مو و پوست سر شما نمی‌شود، تعویض مکرر شامپو ضرورتی ندارد. از طرفی وفاداری به شامپویی خاص نیز توصیه نمی‌شود.

**آیا شامپوی نامناسب باعث ریزش موی سر می‌شود؟** مردم وقتی شامپوی خود را عوض می‌کنند، معمولاً توجه بیش از حدی به حالت مو و پوست سر خود می‌نمایند. اگر بهبودی در وضعیت موهایشان حاصل شد

آن را به فراورده جدیـد نسـبت مـی‌دهنـد و بـر عکـس در صورتی که وضعیت موهایشـان بـدتر شـد، بـازهم فـراورده جدید را مقصر می‌دانند. مثلاً ریزش طبیعی موهای خـود را به شامپو جدید نسبت می‌دهند.

تحقیقات نشـان داده تعـداد کمـی از مـردم از نقـش عواملی مانند شانه‌کردن، برس‌کردن، تأثیرات مواد شیمیایی و یا حتی داروها، رژیم غذایی، بیماری یا ویژگی‌های توارثی در ریزش مو آگاه هستند. حقیقـت آن اسـت کـه شـامپوها باعث ریزش مو نمی‌شوند. ضمن این‌که تـأثیری بـر میـزان ریزش یا رشد مجدد آن در طول روز ندارند.

# ۴

## شوره سر

شوره سر قسمتی از بیماری التهابی درماتیت سبوره است که بیش‌تر در سنین جوانی تا میان‌سالی دیده می‌شود و به صورت پوسته‌ریزی در سر (قسمت مودار)، ابروها، کناره بینی و در موارد شدید در جلوی سینه و زیربغل و قسمت‌تناسلی دیده‌می‌شود. همراه پوسته، قرمزی و سوزش (خارشی که همراه با سوزش است) نیز دیده می‌شود.

در حقیقت این بیماری در نواحی از بدن که غدد چربی فراوان است به وجود می‌آید. علت آن دقیقاً مشخص نمی‌باشد، ولی چربی مترشحه را از علل آن می‌دانند به این

صورت که با ترشح چربی به سطح پوست و تخمیر آن توسط میکروب‌ها و قارچ‌های موجود در این نواحی و تولید شدن محصولات تخمیر، پوست به این ترکیبات تخمیر حساسیت نشان می‌دهد و باعث عارضه می‌گردد.

بسیاری از پزشکان معتقدند که شوره سر در اثر تغذیه نادرست، نگرانی، هیجان، عدم تعادل هورمون‌ها و استفاده زیاد از مواد آرایشی مو پدید می‌آید و برای مبارزه با آن، ابتدا باید علت را شناخت و سپس به درمان پرداخت. چون ترشح چربی مرتباً صورت می‌گیرد و نیز میکروب‌ها و قارچ‌ها به وفور در محیط زندگی انسان وجود دارند، درمان کمی مشکل می‌باشد. به همین دلیل این بیماران تا چند سال این بیماری را با خود یدک می‌کشند. البته به راحتی می‌توان این عارضه را کنترل کرد.

مصرف شامپوهای ضد میکروبی و قارچی مانند سلنیم سولفید، زینک پریتیون و نیزورال به‌طور مرتب و همچنین مصرف کورتون‌های موضعی در کنترل کردن این بیماری نقش بسزایی دارند. در موارد شدید می‌توان از داروهای

خوراکی ضد قارچی و کورتون سود جست.

برس زدن مرتب موها در درمان شوره سر اهمیت زیادی دارد، زیرا سبب می‌شود که جریان خون سریع‌تر گردد و سلول‌های پوست تغذیه شوند.

در صورتی که کتوکنازول مصرف می‌شود، باید فقط از موضعی آن استفاده گردد، و نیز به‌طور مرتب نباید مصرف شود و بالاخره باید داروهای این گروه را با هم سوئیچ کرد.

**شوره سر و تغذیه**

در صورتی که شوره سر در اثر بدغذایی باشد، پرهیز از خوردن چربی‌های حیوانی، شیرینی، شکلات، آجیل، غذاهای سرخ شده و پرادویه، همچنین خوردن سبزی و مواد پروتئین‌دار به مقدار فراوان توصیه می‌شود.

اگر شما دچار این ناراحتی هستید، از غذاهایی که ویتامین‌های A، B، E و پروتئین کافی دارند استفاده کنید.

## انواع شوره سر

**شوره خشک:** که به صورت گرده‌های ریزی روی موها پراکنده می‌باشد و برای معالجه این نوع شوره‌ها باید از

شـامپوهای طبـی اسـتفاده کـرد و پـس از شـامپو زدن از کرم‌های تقویتی یا نرم کننده‌هـای مناسـب یـا روغـن‌هـای گیاهی مانند روغن نارگیل، زیتون، بادام و... استفاده نمود.

شوره چرب: که به صورت پوسته‌هـایی در انتهـای پوسـت سر دیده می‌شود، به‌طوری که اگر آن‌ها را بـین دو انگشـت فشـار دهـیم شـوره بـه صـورت چربـی روی انگشـت بـاقی می‌ماند. برای این نوع شوره باید از شـامپوهای اسـیدی یـا طبی استفاده نمود.

## دو راه برای از بین بردن شوره‌ی سر

کارشناسان می‌گویند که مشـکلات روانـی، شـوره‌ی سـر را افزایش می‌دهد. برای از بین بردن شوره‌ی سـر، افـزون بـر برطرف کردن مشکلات روانی این دو روش را امتحان کنید:

۱- پیش از خواب، ریشه‌ی مو را بـا روغـن زیتـون یـا روغن بادام چرب کنید. حوله‌ای گـرم دور موهـا بپیچیـد و صبح موها را بشویید.

۲- هفته‌ای یک بار فرق سر را با زرده تخم مـرغ خـامِ زده شده ماساژ دهید.



# پرمویی و موزدایی

داشتن موی زیاد، عجیب و غیرعادی انگاشته می‌شود و این در خصوص زنان از حساسیت بیش‌تری برخوردار است.

- چرا به پرمویی به عنوان پدیده‌ای غیرعادی می‌نگریم؟
- چرا تا این حد خواهان پوستی بی‌مو هستیم؟
- آیا بی‌مویی یک امر طبیعی و نرمال است؟
- آیا پرمویی، شما و همسرتان را آزار می‌دهد؟
- توقع‌شما از همسرتان در برخورد با این مسئله چیست؟
- آیا این مسئله بر روابط جنسی شما تأثیر منفی گذاشته است؟

نداشتن احساس آرامش و راحتی با ظاهر بدنمان، بر سلامت جنسی و روانی ما تأثیرات عمیقی برجای می‌گذارد.

بسیاری از زنان ایرانی، با این موضوع آشنایی کافی دارند و شاید خیلی‌ها نگاه‌های دیگران و تمسخرها را به یاد آورند. درگیری ذهنی زنان با این مسئله به طور محسوسی بر اعتماد به‌نفسشان اثر گذاشته و می‌گذارد.

پرمویی در صورت، گردن و سینه زنان، بیماری محسوب می‌شود. این علامت‌ها می‌تواند نشانه اختلالات غددی مانند هیپوفیز، تیرویید، تخمدان‌ها، فوق‌کلیوی و برخی از بیماری‌های داخلی و یا نشانه افزایش حساسیت بافت‌ها به هورمون مردانه تستسترون یا پیش‌سازهای آن در بدن باشد و در نتیجه این هورمون مردانه را به متابولیت فعال آن تبدیل نموده و ایجاد علائم مردانگی می‌کند. مصرف برخی داروها نیز می‌تواند علت دیگری برای رشد موهای زائد باشد.

## علت پرمویی در زنان

رایج‌ترین فرم پرمویی، ازدیاد مو در قسمت‌هایی است که

رویش مو در مردان دیده می‌شود، مانند پشت لب بالا، گونه‌ها، سینه و شکم. این عارضه به Hirsutism و یا پرمویی معروف است و معمولاً نتیجه عوامل زیر است:

۱) به هم خوردن تعادل هورمونی، مخصوصاً هورمون آندروژن، که همان هورمون مردانه می‌باشد، به‌طور طبیعی در بدن زنان به مقدار بسیار کم ترشح می‌شود و برای سلامت و بشّاش بودن لازم و ضروری است.

۲) در نتیجه زیاد شدن حساسیت «پیاز مو» به میزان طبیعی هورمون آندروژن. این فزونی حساسیت به هورمون مردانه در بعضی از نژادها و قوم ها؛ مثل مردمان مدیترانه (یونانی، ایتالیایی و اسپانیایی) و مثال قابل لمس‌تر ایرانیان و عرب‌ها به طور طبیعی بیش‌تر به چشم می‌خورد. شما میزان موی مردمان این سرزمین‌ها را با ساکنین خاور دور مقایسه کنید تا به تفاوت فاحش آن پی ببرید. دانستن این نکته می‌تواند ما را در طبیعی دانستن امر پرمویی تا حدی کمک کند.

عدّه‌ای از زنان ممکن است از بیماری تخمدان،

Ovary Syndrom Polyscystic، رنج ببرند که باعث جوش زدن صورت، پرمویی و پریودهای نامنظم می‌شود. این عارضه، نژاد، قوم و ملیت خاصی نمی‌شناسد و در صورت مشاهده چنین نشانه‌هایی، مشورت با دکتر مُتخصّص برای درمان مناسب الزامی است. قرص‌های ضد حاملگی یا کنترل خونروش، معمولاً به بهبود این بیماری کمک فراوانی می‌کنند. همچنین بعضی از بیماری‌ها مانند سرطان و یا داروهایی خاص باعث ازدیاد مو می‌شوند.

## تاریخچه و فرهنگ موزدایی

تاریخچه مو ژدایی به مصر قدیم باز می‌گردد که زنان مصری عادت به کندن موهای پایشان با کمک موم، داشتند. بعد از جنگ جهانی اول زدودن موهای زائد، به منظور زیبایی و آرایش، در بین زنان رایج شد. امروزه بسیاری از زنان در سرتاسر دنیا، وقت و پول زیادی صرف خلاص شدن از موهای زیادی خود می‌کنند.

آرزوی داشتن پوستی نرم، صاف و درخشان طبیعی است و در بسیاری از جوامع نشان جوانی، شادابی و

جذابیت است. البته این یک امر نسبی است و در اقوام و جوامع مختلف دیدگاههای متفاوتی نسبت به این مسئله وجود دارد. به‌طور مثال، در جوامع غربی تعداد مردان مراجعه‌کننده به سالن‌های زیبایی برای زدودن موهای بدنشان، روبه افزایش است. این استنباط برای آنان به وجود آمده که مرد بدون مو بسیار جذاب‌تر از مرد مودار است! ولی آیا نگرش ما مردان و زنان ایرانی نیز این‌گونه است؟!

## موهای شرمگاهی

«زین عشق»، "Mons Veneris"، «تپه ونوس» و «کوه عشق» نام‌هایی است که به شرمگاهی داده‌اند. می‌دانید که ونوس نامی است که به خدای عشق رومیان تعلق دارد. دلیل این نام‌گذاری شاید به این علّت باشد که این بافت به هورمون استروژن بسیار حساس است و با شروع بلوغ و ازدیاد ناگهانی ترشح استروژن، رشد می‌کند و تکامل می‌یابد. با فرا رسیدن زمان بلوغ، این قسمت از موهای ضخیم و زبری پوشانده می‌شود. در اکثر جوامع مدرن امروزی، زدودن موهای آن بسیار رایج است.

## دلیل وجود موهای شرمگاهی چه می‌تواند باشد؟

از نظر تکاملی، هدف اولیه این موهای کُلُفت و زبر، نقش حفاظتی آن‌هاست که بافت ظریف و حساس پالان را در برابر فشار و آسیب دیدگی محافظت می‌کند. این نقش زیست‌شناسانه به نظر چندان مهم نبوده است. امروزه بسیاری از زنان به طور طبیعی، دارای موهایی کمتر و یا فاقد این موها هستند و از نداشتن آن نیز شکایتی ندارند. بعضی معتقدند که موهای شرمگاهی در جمع‌آوری عطر و رایحه مؤثر و دارای نقشی مهم در یافتن شریک و تولید مثل بوده؛ بدین ترتیب که مرد علاقه‌مند، با بوییدن شرمگاهی زن، آمادگی او را برای آمیزش و تولید مثل بررسی می‌کرد، ولی این نقش کم‌کم در تاریخ تکاملی انسان اهمیت خود را از دست داده است، چون ما دیگر عریان نیستیم و در جامعه مدرن امروزی، این روش جفت‌یابی کاربردی ندارد.

نقش موهای شرمگاهی، امروزه بیش‌تر جنبه نمادین پیدا کرده است. در مقایسه با یک زن، دختران نابالغ فاقد

این موها هستند و یک زن برخوردار از این موها، احساس زنانگی بیش‌تری می‌کند. یک دختر ممکن است خواهان موهایی این چنین باشد تا زودتر بتواند به زنانگی خود برسد و به آنان ببالد. بعضی از زنان نیز ممکن است از داشتن چنین موهایی به کلی ناراضی باشند، چون در زمان بچگی فاقد آن بوده‌اند و جز عروسک‌های بی‌مو و پلاستیکی تصویر دیگری از یک زن کامل در ذهن ندارند و والدین خود را برهنه ندیده‌اند و کسی به آن‌ها آموزش و اطلاعات علمی درستی نیز نمی‌دهد. متأسفانه بلوغ یک دختر در سرزمین ما در خفا صورت می‌گیرد و به این تحول بزرگ توجه چندانی نشده است. به همین دلیل قبول تغییرات فیزیکی زمان بلوغ برای دختران آسان نیست و آنان از بالغ شدن شرمنده و هراسانند و این احساس را با خود تا مدت‌ها به دوش می‌کشند.

تجربیات بچگی و دوران بلوغ و همچنین برخورد مادران و پدران، طرز تفکر ما زنان و مردان را در برخورد با این‌گونه مسائل شکل می‌دهد. بنابراین بسیار طبیعی است

که گروهی زدودن موهای شرمگاهی را کاری واجب و گروهی دیگر این کار را بیهوده و یا حتی زشت بدانند.

## زدودن موهای شرمگاهی

در اکثر جوامع امروزی، زدودن موهای شرمگاهی رایج است و دلایل بهداشتی دارد. زدودن موهای زائد به بهداشت شخصی کمک می‌کند. ترشّحات طبیعی و خون پریود که در لابلای موها جمع می‌شود، محیطی مناسب برای رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها به وجود می‌آورد که خود باعث بدبویی می‌گردد. خود ترشحات نه تنها کثیف نیست، بلکه بدبو نیز نمی‌باشد. حتی خون پریود هم بوی بد نمی‌دهد.

کوتاه کردن، مرتب کردن و زدودن موهای شرمگاهی احساسات جدیدی را بیدار می‌کند که ممکن است برای خیلی از ما ناآشنا باشد و ما خود به خود از وجود شرمگاهی‌مان، در نبود موهای بلند و کلفت آن، بیش‌تر آگاه خواهیم بود و راحت‌تر می‌توانیم رابطه‌ای جدید و اما لطیف با آن برقرار کنیم.

برای زدودن موهای شرمگاهی، رایج‌ترین و امن‌ترین

کار شاید تراشیدن باشد. ممکن است دفعات اول این کار کمی مشکل به نظر آید ولی به مرور زمان پوست شما به این کار عادت می‌کند و کمتر تحریک و یا دچار خارش می‌شود. اگر این کار را برای اولین بار می‌خواهید تجربه کنید، سعی کنید یک باره به تراشیدن تمام موها اقدام نکنید. چون پوست شما در آن منطقه بسیار حساس و عادت به تحریکات زیاد ندارد. برای راحت‌تر شدن کار، می‌توانید قبل از شروع، در وان آب گرم کمی دراز بکشید و یا دوش گرم بگیرید تا پوستتان نرم‌تر شود و آمادگی بیش‌تری داشته باشد. بعد از تراشیدن هم می‌توانید از کرم‌های نرم کننده بدون عطر استفاده کنید تا پوستتان لطافت خود را حفظ کند.

کرم EMLA یک نوع بی‌حسی موضعی پوست است که از آن هنگام اصلاح برای کاهش درد می‌توان استفاده کنید و هیچ‌گونه ضرری ندارد.

## موزدایی با لیزر

یکی از جدیدترین، مؤثرترین و گران‌ترین روش‌های از بین

بردن موهای زائد بدن، استفاده از اشعه لیزر است که به‌طور تصادفی در سال۱۹۹۲ توسط یک پزشک که بازویش تحت نفوذ این اشعه قرار گرفته بود و موهای بازویش ریخت، کشف شد. سؤالی که مطرح می‌شود اینست که آیا استفاده از این روش بی‌خطر و دارای اثری همیشگی است؟

در مورد چگونگی از بین رفتن موهای زائد توسط این دستگاه قابل ذکر است سیستم لیزر با استفاده از یک لیزر کم انرژی به آرامی موی ناخواسته را برمی‌دارد. به این صورت که انرژی لیزر از پوست عبور کرده و توسط رنگ دانه‌های فولیکول مو جذب می‌شوند.

در مدت کوتاهی تعداد زیادی از فولیکول‌های مو در اثر حرارت تولید شده با لیزر از بین می‌روند. درمان با لیزر می‌تواند با توجه به اندازه ناحیه‌ای که دارای مو است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد. به‌جز مناطقی که در نزدیکی چشم قرار دارند تقریباً موهای زائد تمام نواحی بدن می‌توانند با لیزر درمان شوند.

مراجعه‌کنندگان امروز بیش‌تر برای درمان نواحی

صورت، لب بالا، گردن، سینه، بازوها و پشت کشاله‌ی‌ران و ساق پاها مراجعه می‌کنند.

در موزدایی با اشعه لیزر، نور لیزر از پوست رد می‌شود، پیازهای سیاه رنگ مو را هدف قرار می‌دهد و انرژی اشعه لیزر توسط رنگ دانه‌های موجود در پیازها جذب شده و پیازها را از رشد، حداقل برای مدتی، باز می‌دارد. به همین جهت است که این روش در افراد بور، که فاقد رنگ‌دانه‌های تیره کافی هستند، مؤثر نمی‌باشد.

**بیش‌تر بدانید**

**مناسب‌ترین افراد برای موزدایی با لیزر، افراد با پوست روشن و موهای قهوه‌ای تیره و یا سیاه هستند.**

البته تکنولوژی در این زمینه به کمک افراد سبزه نیز آمده است و دستگاه‌های جدیدتری برای این منظور در اختیار متخصصین پوست قرار گرفته است.

## تعداد دفعات و مدت لیزردرمانی

بعد از این که فرد، فاکتورهای ذکر شده در مورد سلامت بدن خویش، احتمال بیماری هورمونی و... را رعایت کرد و در مورد شرایط ایده‌آل برای لیزر موهای ناخواسته مطمئن شد می‌تواند برای درمان اقدام کند.

تعداد دفعاتی که یک فرد جهت برداشتن دائمی تمام موهای زائد یک ناحیه از بدن باید مراجعه کند به تعداد موهای ناحیه و میزان رویش آن ناحیه، سطح مورد نظر، جرم و سنگینی موی شما و زمان رویش دوره‌ای موهایتان بستگی دارد. رشد دوره‌ای پیازهای مو می‌تواند در زمان متفاوتی از رویش دوره‌ای خود در مقایسه با موی دیگر باشد و اشعه لیزر بهترین اثر را بر موهایی که در حال رشد هستند می‌گذارد.

در صورت نیاز، دوره درمان ۲ تا ۳ بار به فواصل ۶ تا ۸ هفته تکرار خواهد شد.

افرادی که تحت درمان لیزر قرار می‌گیرند ممکن است تورم و قرمزی ضعیفی بعد از انجام عمل لیزر احساس

کنند، این قرمزی و تورم حداکثر ظرف ۲ تا ۱۰ روز بهبودی کامل می‌یابد.

بیمار باید تا چند روز از قرارگرفتن زیر نور خورشید خودداری کند. همچنین از ضدآفتابی با درجه حداقل ۳۰ استفاده کند.

معمولاً ۲ هفته پس از انجام لیزر موها ریزش پیدا می‌کند و در فواصل ۱/۵ تا ۲ ماه موها دوباره رشد می‌کند هنگامی که حدود ۴۰ تا ۵۰٪ موهای دفعه قبل رشد کرده زمان مناسب برای انجام مجدد لیزر است. این فاصله می‌تواند بین ۱/۵ تا ۳ ماه باشد. معمولاً با انجام ۴ تا ۷ بار عمل لیزر بیمار به نتایج مطلوب می‌رسد.

## الکترولیز

در زمان الکترولیز، حرارتی که توسط دستگاه تولید می‌شود توسط سوزن به ریشه مو انتقال می‌یابد. سوزن‌های الکترولیز باید دارای لاک درسطح خودشان باشند (لاک معمولاً ظریف و بی‌رنگ است) و فقط نوک سوزن باید لخت باشد.

بعضی از سوزن‌ها دارای این لاک نیستند و یا با استفاده مکرر و دست‌کاری آن‌ها این لاک پاک می‌شود و اگر سوزنی فاقد این لاک باشد علاوه بر ریشه مو مجرای مو را نیز می‌سوزاند و باعث التهاب شدید می‌شود.

پس انتخاب سوزن مناسب اولین راهی است که برای کاهش التهاب مهم می‌باشد. بسته به نوع مو باید درجه دستگاه را انتخاب کرد، البته دستگاه‌های مختلف حرارت‌های متفاوتی (با درجه‌بندی مختلف) دارند و این درجه‌بندی‌ها خیلی استاندارد نیست، یعنی همه انواع دستگاه‌ها در درجه‌بندی مانند هم نیستند، ولی معمولاً درجه۳ (برای موهای ظریف) تا درجه۵ (برای موهای کلفت) مناسب است. زمان نیز باید بر اساس کلفتی مو تعیین شود. ۲ ثانیه (موی نازک) تا ۴ ثانیه(موی خشن) برای از بین بردن مو مناسب است، ولی این زمان‌ها و درجات گفته شده برای هر بیمار و نوع دستگاه می‌تواند متغیر باشد. اگر شما خودتان با دستگاه می‌خواهید روی بدن خودتان استفاده نمایید، بهتر است اول روی موهای

بدن امتحان کنید و با اطلاع از نوع دستگاه و درجات مختلف و زمان مناسب برای نوع موها، روی صورت کار کنید. بهتر است بعد از الکترولیز از یخ استفاده کنید و در هر ساعت ۱۰دقیقه یخ روی محل بگذارید تا التهاب احتمالی کاهش یابد. اگر پوست قرمز و منافذ سوخته شده وجود دارد، از یک کرم آنتی بیوتیک برای جلوگیری از عفونت استفاده شود. بعد از الکترولیز سعی کنید تا ۲۴ساعت به محل آب نزنید.

الکترولیز اگر توسط یک فرد مجرب انجام نگیرد، نه تنها موها از بین نمی‌روند، بلکه اسکارهای محل الکترولیز به صورت فرورفتگی در پوست می‌ماند که درمان آن از موهای زائد مشکل‌تر است.

رشد مو در نواحی چانه و ریش و سبیل و همچنین در نواحی بین و روی سینه و اطراف ناف بیش‌تر اثرات هورمونی است و باید پیگیری شود. این نوع ضایعات بیش‌تر ارثی هستند و با چاق شدن بیش‌تر می‌شوند و راه درمان سوزاندن آن‌ها است.

## تفاوت لیزر و الکترولیز

لیزر با حرارت نور مادون قرمز ریشه مو را از بین می‌برد، ولی الکترولیز با فرو بردن یک سوزن ظریف و جرقه الکتریکی این عمل را انجام می‌دهد. هر دو روش اگر به‌طور صحیح انجام گیرد خوب است. هزینه لیزر از الکترولیز بیش‌تر است. با لیزر در هر جلسه می‌توان موهای بیش‌تری در زمان کوتاه‌تری از بین برد. برای تمام موها می‌توان از هر دو روش استفاده کرد، ولی برای موهای بور و سفید فقط از الکترولیز می‌توان استفاده کرد و این موها را با لیزر نمی‌توان از بین برد.

## علت جوش زدن بعد از اصلاح صورت در خانم‌ها

هرگونه ضربه و تروما به پوست می‌تواند باعث التهاب شود. چون با اصلاح صورت، مو از ریشه کنده می‌شود می‌تواند در همان قسمت باعث التهاب شود و به صورت جوش خود را نشان می‌دهد. پوست افراد به ضربه وارده واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. یعنی یک ضربه همانند در پوست دو نفر واکنش یکسانی ندارد که مربوط به حساس بودن

پوست افراد می‌باشد.

در ضمن در پوست افراد متفاوت میکروب‌های مختلفی وجود دارد که فلورای طبیعی پوست می‌باشند و در مواقع طبیعی هیچ‌گونه مزاحمتی ایجاد نمی‌کنند، ولی در مواقعی که پوست به دلایلی آسیب ببیند این میکروب‌ها زیاد شده و باعث عفونت در همان ناحیه می‌شوند. میکروب‌های خاصی از قبیل استافیلوکوک طلایی در این مواقع بیش‌تر باعث عفونت می‌گردند.

بهتر است قبل از اصلاح، پوست صورت با محلول‌های استریل کننده از قبیل الکل ۷۰ درجه تمیز شود و اگر هنوز التهاب ایجاد می‌شود، از کرم های ضدالتهاب از قبیل هیدروکورتیزون استفاده شود.

**بیش‌تر بدانید**

قبل از بند انداختن از محلول‌های ضد عفونی کننده و بعد از آن از کمپرس آب سرد و یا یخ روی ناحیه استفاده کنید.

# ۶

# رنگ مو

## تاریخچه

رنگ‌کردن مو از گذشته‌های دور متداول بوده است. یونانیان باستان از صابون‌های زبر و بی‌رنگ‌کننده و حنا برای تغییر رنگ موهای خود استفاده می‌کردند. چنین اقدامی در میان آنان نشانه‌ی شجاعت و شهامت تلقی می‌شد. رومیان رنگ‌های تیره را بیش‌تر می‌پسندیدند. آن‌ها رنگ تیره را با جوشاندن پوست گردو و تره‌فرنگی به دست می‌آوردند.

در دنیای مدرن نیز بازار رنگ مو همچنان داغ است.

بر اساس آمار، ۷۵٪ زنان امریکایی از رنگ مو استفاده می‌کنند. در سال ۱۹۵۰، تنها ۷٪ از زنان این کشور موهای خود را رنگ می‌کردند که آن هم برای پوشاندن موهای سفید بود. در چند دهه‌ی پیش، عامه‌ی مردم از رنگ مو استفاده نمی‌کردند و زنانِ با موهای رنگ‌شده اسباب تمسخر سایرین بودند. این روزها مردان هم به تبعیت از زنان برای پوشاندن موهای سفید خود از رنگ مو استفاده می‌کنند. آمارهای به دست آمده در کشور امریکا در سال ۲۰۰۲ میلادی حاکی از صرف هزینه‌ای بالغ بر ۱۱۳ میلیون و ۵۰۰ هزار دلار برای رنگ مو است و شمار مصرف‌کنندگان رنگ مو در ۵ سال اخیر ۵۰٪ افزایش یافته است. اما انتخاب نوع رنگ مو و فن استفاده از آن به موضوعی گیج‌کننده بدل شده است.

## مواد تشکیل‌دهنده‌ی رنگ مو

تا پیش از سال ۱۹۰۰ میلادی، رنگ مو از رنگ‌های طبیعی استخراج می‌شد. در سال ۱۹۰۹ اسکولر، شیمیدان فرانسوی، نخستین رنگ موی مصنوعی را ساخت. به دنبال

آن، اولین شرکت تولیدکننده‌ی رنگ مو در فرانسه تأسیس شد. یک سال بعد، نام شرکت مذکور به «اورئال» تغییر یافت که امروزه هم بسیار شهرت‌دارد. محصولات این‌شرکت به سراسر جهان ارسال شد و موفقیتی بزرگ به دست آورد.

دو ماده‌ی شیمیایی پایه در تمام فرایندهای رنگ کردن مو شرکت دارند:

ماده‌ی اول «هیدروژن پروکسید» یا «اکسیدان» نام دارد. این ماده موجب حالت گرفتن مو و تثبیت رنگ آن می‌شود. استفاده از اکسیدان به مقدار زیاد، سولفور مو را خارج می‌کند. از دست رفتن سولفور مو نیز باعث زبری و نازکی تارهای مو می‌شود. در اکثر رنگ موها، میزان اکسیدان ۳۰٪ یا کمتر است.

ماده‌ی دیگر تشکیل‌دهنده‌ی رنگ مو آمونیاک نام دارد. این ماده‌ی قلیایی، در نتیجه‌ی ترکیب شدن اکسیدان با رنگ اولیه‌ی مو، رنگ موها را روشن می‌کند. همچنین آمونیاک موجب جدا شدن کوتیکول و نفوذ رنگ به درون پوسته‌ی مو می‌شود.

# انواع رنگ مو

امروزه برای موهای مختلف انواع متنوعی رنگ مو تولید شده است و شما می‌توانید با کمی دقت رنگ موی مناسب موهای خود را بیابید. نکته‌ی مهم آن است که رنگ موهای شیمیایی، در صورت ناآگاهی شما از نوع رنگ، می‌توانند مضر باشند. چگونگی واکنش پروکسید هیدروژن و آمونیاک با موهای سر مستقیماً به نوع محصول انتخاب‌شده بستگی دارد.

در این جا به معرفی انواع رنگ مو می‌پردازیم:

**رنگ موی نیمه دائمی:** این نوع رنگ، بدون ایجاد تغییر در حالت طبیعی مو، رنگ را به لایه‌ی بیرونی آن اضافه می‌کند. رنگ مو مولکول‌های زبری دارد. این مولکول‌های کوچک پس از چندبار شست وشو از غلاف مو خارج می‌شوند. این نوع رنگ مو به مدت ۶ تا ۱۲ مرتبه شست وشو با شامپو دوام دارد و ۵۰٪ از موهای سفید را پوشش می‌دهد. همچنین، تقویت‌کننده‌ی رنگ طبیعی مو نیز هست. رنگ موهای نیمه دائمی، موهای شما را روشن

یا بی‌رنگ نمی‌کنند. زیرا عاری از ترکیبات آمونیاک و پروکسید هیدروژن هستند.

**رنگ موی موقت:** اثر این نوع رنگ به مدت ۱۴ تا ۲۸ بار شست وشو با شامپو در مو باقی می‌ماند. مولکول‌های این نوع رنگ غلاف دور مو را می‌پوشانند و به درون پوسته‌ی آن نفوذ می‌کنند. سپس در محلی که مولکول‌های رنگ‌دانه‌ی طبیعی قرار دارند ساکن می‌شوند. آمونیاک رنگ موی موقت به اندازه‌ای است که رنگ‌دانه‌ی طبیعی را روشن یا بی‌رنگ نمی‌کند. به‌علاوه، مقدار پروکسید هیدروژن آن هم اندک است. با این وجود، موهای سفید را پوشش می‌دهد.

**رنگ موی دائمی:** این نوع رنگ مو برای ایجاد تغییرات کلی در شکل ظاهری است. موهای سیاه را بور می‌کند و بالعکس. در رنگ دائمی، از آمونیاک و نیز پروکسید هیدروژن برای رنگ کردن مو استفاده می‌شود. مولکول‌های رنگ وارد پوسته‌ی مو می‌شوند و با شست وشو از بین نمی‌روند. این محصول بر رنگ‌دانه‌های مو اثر

می‌گذارد و آن‌ها را روشن‌تر می‌کند. به‌همین علت است که یک رنگ مو روی موهای افراد مختلف به رنگ‌های متفاوت درمی‌آید. در حدود ۴ تا ۶ هفته زمان لازم است تا رنگ از ریشه‌ی مو خارج و رنگ طبیعی مو بر روی پوست سر ظاهر شود.

## انتخاب رنگ موی مناسب

یافتن رنگ موی مناسب ساده نیست. انتخاب رنگ دلخواه از روی کاتالوگ نادرست است.

رنگ مو را با توجه به رنگ طبیعی مو، رنگ چشم و پوست خود انتخاب کنید.

رنگی که می‌بینید حاصل بازتاب نور از روی رنگ‌دانه‌های رنگ‌شده است. بنابراین، یک رنگ یکسان روی موهای مختلف نمودهای متفاوتی دارد. رنگ موی طبیعی و مصنوعی در زیر نور فلورسنت یا نور طبیعی آفتاب متفاوت به نظر می‌رسند. سطح رنگ‌ها را از درجه‌ی ۱ تا ۱۰ تقسیم‌بندی کرده‌اند. رنگ درجه‌ی ۱۰ مو را روشن و درجه‌ی ۱ آن را تیره می‌کند. رنگ موی سیاه، نور کمی را

منعکس می‌کند و این درست برخلاف عملکرد رنگ موی بور است. وقتی که رنگ موهای خود را روشن می‌کنید، هاله‌ی گرمی از رنگ‌های زرد و قرمز دور شما دیده می‌شود. به‌یادداشته باشید که ترکیب رنگ‌های زرد و قرمز، رنگ نارنجی را تولید خواهدکرد، نه رنگ دلخواه شما را.

**بیش‌تر بدانید**

- **بهترین رنگ‌ها برای کسانی که پوست گندم‌گون و برنزه دارند**، رنگ‌های شیری، گلبهی، مسی، کرم نخودی، قهوه‌ای، زرد سوخته، قهوه‌ای مایل به قرمز، قهوه‌ای مایل به طلایی، و رنگ‌های آبی، سبزآبی، فندقی، عسلی، سبز کاهویی و زرد است.
- **برای چشم‌های کهربایی یا به رنگ قهوه**، رنگ موهای طلایی با های‌لایت قرمز، قهوه‌ای طلایی، قهوه‌ای عسلی، فندقی، مسی و قهوه‌ای سوخته مناسب است.
- **در مورد پوست‌های روشن**، های‌لایت آبی‌قرمز مناسب است.
- **برای پوست‌های صورتی و سرخ**، رنگ کرم گلی، زیتونی تیره و قهوه‌ای تیره با سایه‌ی آبنوسی جلوه‌ی خاصی ایجاد خواهد کرد.
- **برای چشم‌های آبی روشن، آبی خاکستری، آبی تیره، سبز تیره، قهوه‌ای و مشکی**، بهترین رنگ مو ارغوانی با های‌لایت شرابی، پلاتینی، خاکستری، قهوه‌ای، قهوه‌ای تیره، مشکی و شیری است.

انتخاب رنگ مو به مرغوبیت رنگ، سلیقه و خواسته‌ی شما و مدت زمانی که می‌خواهید آن رنگ روی موهایتان باقی بماند بستگی دارد.

اغلب زنان از رنگ‌های تیره شروع می‌کنند و هر بار، رنگ یک درجه روشن‌تر از قبل را برمی‌گزینند. اگر رنگ موی انتخابی موهای سفید شما را پوشش نمی‌دهد، از رنگ مرغوب‌تر و یک درجه بالاتر از رنگ موی اصلی خود استفاده کنید.

## رنگ کردن موهای سفید مقاوم

برخی از موهای سفید، به‌ویژه موهای زبر و کلفت و خاکستری‌رنگی که در اطراف شقیقه‌ها می‌رویند، در برابر رنگ مو مقاوم هستند یا در مقایسه با سایر موهای سفید به سرعت رنگ خود را از دست می‌دهند. برای رنگ شدن این گروه از موها به توصیه‌های زیر توجه کنید:

در زمان رنگ کردن، ابتدا رنگ را روی موهای سفید این ناحیه بگذارید تا زمان طولانی‌تری برای جذب رنگ داشته باشند.

موهای سفید باید تا ۴۵ دقیقه آغشته به رنگ باقی بمانند.

درجه‌ی رنگ موی انتخابی خود را بالا ببرید.

اگر موهای سفید شما با انجام دادن اقدامات فوق و استفاده از رنگ موهای نیمه‌دائمی و موقتی رنگ نشد، از رنگ‌های دائمی استفاده کنید. موهای سفید با انتخاب رنگ موی مناسب، رنگ طبیعی خود را باز خواهد یافت.

## نگه‌داری از موهای تازه رنگ‌شده

- از شامپوهای مخصوص موهای رنگ‌شده برای شست‌وشو استفاده کنید.
- برای دوام رنگ مو و جلوگیری از بی‌رنگ شدن آن در برابر آفتاب، از کلاه، روسری و شال استفاده کنید و موها را بپوشانید.
- پیش از ورود به استخر، موهای رنگ‌شده را با آب بدون کلر شست‌وشو دهید.
- از تقویت‌کننده‌های مو استفاده کنید.
- موها را در زمان خیس بودن شانه نزنید و از شانه‌ی

دندانه درشت استفاده کنید.

- از خشک‌کردن موها با حوله یا سشوار خودداری‌کنید.

## چند توصیه در مورد استفاده از رنگ مو

- رنگ مو را روی پوست سر نمالید. اگر رنگ مو روی پوست پخش شد، برای تمیز کردن آن از پودر بچه استفاده کنید.
- از رنگ کردن مو در زمان بارداری خودداری کنید. ترکیبات شیمیایی رنگ مو آثار نامطلوبی بر جنین می‌گذارد.
- از رنگ‌کردن مداوم مو با درجات مختلف و رنگ‌های گوناگون بپرهیزید.

# ۷

## ریزش مو

روزانه به طور متوسط ۳۰ تا ۷۰ تار مو به صورت طبیعی می‌ریزد که مجدداً رشد خواهند کرد. یکی از راه‌های ساده و عملی که افزایش ریزش مو و نیز شدت آن را نشان می‌دهد کشیدن مو است. در این روش، یک دسته مو شامل ۵۰ الی ۱۰۰ تار را می‌گیریم و به ملایمت می‌کشیم. اگر فرد روز قبل استحمام نکرده باشد، در حالت طبیعی، حداکثر ۴ تا ۵ تار کنده می‌شود. اگر بیش از این تعداد باشد، می‌توان گفت ریزش مو غیرطبیعی است. بهتر است چند نقطه از پوست سر امتحان شود.

به‌طورکلی، در صورتی که ریزش مو بیش از ۷۰ تار در شبانه‌روز باشد، غیرطبیعی است و به‌جای استفاده‌ی خودسرانه از داروهای گیاهی و شیمیایی، باید به متخصص پوست و مو مراجعه شود.

در برخی موارد ریزش مو بیش از این محدوده تعیین شده می‌باشد. در صورتی که ریزش مو به حد قابل توجهی برسد دیر یا زود پوست سر از لابه‌لای موها قابل رؤیت خواهد شد که به این حالت آلوپسی(Alopecia) یا ریزش مو گفته می‌شود.

شایع‌ترین نوع ریزش مو طاسی ساده (Baldness) است که سالیان متمادی دامن‌گیر مرد و زن بوده و بشر، هزاران سال درپی درمان آن بوده است.

در سن ۲۵ سالگی ۲۵٪ و در سن ۵۰ سالگی ۵۰٪ آقایان کم و بیش موهای خود را از دست می‌دهند.

## الگوی ریزش مو

ریزش مو در خانم‌ها و آقایان از الگوی خاصی پیروی می‌کند به این ترتیب که در آقایان از شقیقه‌ها و تاج سر

شروع شده و پیش روی می‌کند.

اما ریزش مو در خانم‌ها خوشبختانه به صورت پراکنده بوده و سرحد موها (Hair lines) معمولاً ناپدید نمی‌گردد ضمن آن که شروع ریزش مو در خانم‌ها نسبت به آقایان ۱۰سال تأخیر دارد.

ناگفته نماند که در برخی از موارد ریزش مو در خانم‌ها از الگوی آقایان پیروی می‌کند و بر عکس در برخی موارد ریزش مو در آقایان از الگوی خانم‌ها پیروی می‌کند.

شایع‌ترین نوع ریزش موی سر، طاسی مردانه (آلوپی آندروژنیک) است. این نوع طاسی در مردان ناشی از عوامل ژنتیک و عمل هورمون‌های مردانه (یا آندروژن‌ها شامل تستسترون و دی هیدروتستسترون) است. زمینه ژنتیک این نوع طاسی از طریق پدر یا مادر انتقال یافته است و پس از دوران بلوغ، شروع می‌شود. بخشی از موهای سر که از لحاظ ژنتیکی تحت تأثیر دی هیدروتستسترون می‌باشند، شامل موهای پیشانی و جلوی سر است که شروع به ریزش می‌کنند و تا طاسی کامل می‌تواند پیشرفت کند.

اما موهای پشت سر و طرفین سر، موهای دائمی است، چون تحت تأثیر هورمون فوق نیستند.

## علل ریزش مو

ریزش مو دلایل متفاوتی دارد. برخی از عوامل موجب می‌شوند که مرحله‌ی رشد مو پایان زودرس یابد و در نتیجه تعداد زیادی از تارها پیش از موعد معمول وارد مرحله‌ی استراحت شوند. در این حالت کمتر از ۵۰٪ تارها دچار ریزش می‌شوند.

اخیراً علم پزشکی موفق به کشف علت اصلی ریزش مو گردید. ریزش مو به دلایل وراثتی و هورمونی پدید می‌آید. هورمون جنسی آلوپشا یا الگوی ریزش مو در مردان و زنان در ۹۵٪ موارد به عنوان یک علت وراثتی ریزش مو گزارش شده است.

با این حال ریزش مو فقط به دلایل اختلالات ژنی نمی‌باشد. گذشته از آن هورمونی خاص جهت فعال‌سازی ژن‌ها موردنیاز است، در این مورد هورمونی به‌نام

دی‌هیدروتستسترون(DHT) می‌باشد.

DHT در بدن انسان تولید شده و تحقیقات اخیر نشان داده که علت اصلی ایجاد اختلال در پیاز و حفره‌های کوچک تولید مو می‌باشد. DHT به‌تدریج باعث نازک، ضعیف شدن و در نهایت ریزش مو می‌گردد.

شایع‌ترین علل این نوع ریزش مو عبارت‌اند از:

**هورمون مردانه:** هورمون مردانه (تستسترون) که می‌تواند به دی‌هیدروتستسترون (DHT) تبدیل شود، یکی از دلائل اصلی است. این هورمون همچنین می‌تواند توسط آدرنال و پوست سر هم ساخته شود. برای همین است که داروهای جلوگیری از ریزش مو را بر اساس کاهش دادن DHT می‌سازند، این داروها در فصول بعد معرفی می‌شوند.

**چربی پوست سر:** اگر پوست سر چرب باشد، ریزش مو بیش‌تر خواهد بود.

**رژیم غذایی:** رژیم غذایی نامتعادل باشد یا رژیم غذایی جهت کاهش وزن یکی از علت های ریزش مو می‌باشد. رژیم غذایی باید حاوی انواع مواد غذایی باشد.

برای کاهش ریزش مو، غذای پرپروتئین و آهن کافی، لازم است. همچنین مصرف میوه‌ها، سبزی‌های تازه و سالادها لازم است. کمبود پروتئین، اسیدهای چرب ضروری، ویتامین‌ها و املاح از علل مهم ریزش مو است که قابل پیش‌گیری و درمان می‌باشند.

**تب بالا:** به‌طور متوسط، ۶ هفته تا ۳ ماه پس از هر بیماری همراه با تب بالا ممکن است ریزش مو مشاهده شود. این ریزش مو معمولاً گذراست و رشد موها با گذشت چند هفته تا چند ماه به حالت عادی باز می‌گردد.

**کم‌کاری و پرکاری غده‌ی تیروئید:** هر دو این بیماری‌ها می‌توانند سبب ریزش مو شوند. همراه با ریزش مو علائم خاص هریک از این دو بیماری مانند تغییر وزن، تغییر اشتها، خشکی پوست یا تعریق فراوان (بسته به نوع اختلال تیروئید) و دیگر اختلالات همراه دیده می‌شود.

**کم‌خونی حاد:** در شرایطی که فرد به دنبال بیماری یا براثر حادثه، مقدار نسبتاً زیادی خون را ناگهان از دست بدهد، ممکن است دچار ریزش مو شود.

**کمبود آهن بدن:** *شایع‌ترین علت ریزش مو در خانم‌ها* از سنین نوجوانی تا سنین میان‌سالی کمبود آهن بدن می‌باشد، که با مصرف غذاهای حاوی آهن و یا قرص آهن این مشکل بر طرف می‌گردد.

کمبود آهن قبل از این که روی سلول‌های خونی تأثیر بگذارد می‌تواند باعث ریزش مو شود. در هر ماه مقدار زیادی آهن به علت عادت ماهیانه از بدن خانم‌ها دفع می‌شود و این گروه در معرض شدید کمبود آهن هستند. تغذیه مناسب و تأمین کمبود این مشکل را رفع می‌کند.

**زایمان:** برخی گزارش‌ها حاکی از آن است که در بعضی از زنان، حدود ۲ تا ۴ ماه پس از زایمان، موها به‌تدریج شروع به ریزش می‌کنند که می‌تواند تا ۶ ماه به‌طول بینجامد. این ریزش مو موقتی است و معمولاً رشد مو به حالت طبیعی بازمی‌گردد. البته حدود ۹۵٪ بدون درمان بهبود می‌یابند و تعداد و ضخامت موهایشان به حالت اول باز می‌گردد، ولی رشد مو در ۵٪ به حالت اول باز نخواهد گشت و کم‌پشتی مو تا آخر عمر با آن‌ها خواهد

بود و باید به پزشک مراجعه کنند.

**عفونت قارچی:** بعضی از عفونت ها مانند عفونت‌های قارچی باعث ریزش مو می‌شوند که با درمان آن با داروهای ضدقارچ، می‌توان از ریزش مو جلوگیری کرد.

در نوعی بیماری که از قدیم به کچلی معروف بوده، در نواحی کوچکی از پوست سر پوسته‌ریزی مشاهده می‌گردد. موهای شکسته شده، قرمزی، التهاب و حتی خونریزی‌های کوچکی در این ناحیه دیده می‌شود. این بیماری مسری بیش‌تر در کودکان شایع است و با درمان خوراکی بهبود می‌یابد.

**مصرف داروها:** از علل دیگر ریزش مو می‌توان مصرف داروها را نام برد، همه داروها باعث ریزش مو نمی‌شوند و بعضی افراد به داروهای خاصی حساسیت بیش‌تری نشان می‌دهند که مربوط به سیستم داخلی بدن در غیرفعال کردن و هضم دارو دارد.

داروهایی مانند ایزوترتینوئین (برای درمان آکنه)، لیتیوم (برای درمان اختلال دوقطبی در روان‌پزشکی) و

قرص‌های لاغری که دارای آمفتامین هستند باعث ریزش مو می‌شوند.

داروهای شیمی‌درمانی، شناخته‌شده‌ترین داروهائی هستند که باعث ریزش مو می‌شوند و ۱ تا ۳ هفته پس از شروع شیمی‌درمانی اثر می‌کنند. بیمار ممکن است تا ۹۰٪ موی خود را از دست بدهد، ولی پس از درمان، رشد مو دوباره آغاز می‌شود.

بعضی از سرطان‌ها مانند لوسمی و لنفوم حتی قبل از شروع درمان سبب ریزش مو می‌شوند.

هپارین، رقیق‌کننده خون (ضد انعقادها) و مصرف زیاد ویتامین A نیز ریزش مو را افزایش می‌دهند.

قرص‌های ضد بارداری (شروع یا قطع مصرف آن‌ها) نیز سبب ریزش مو می‌شوند.

مصرف داروهای اعصاب و داروهای قلبی در افراد زیادی باعث این عارضه می‌شوند. پروپرانولول (ضد فشار خون بالا و بی‌نظمی ضربان قلب)، داروهای ضدنقرس، بعضی از داروهای ضد افسردگی و بعضی از داروهای ضد

التهاب مفصلی را هم می‌توان نام برد.

قطع این داروها به کاهش ریزش مو بسیار کمک می‌کند.

**اختلالات هورمونی:** علاوه بر مشکل تیروئیدی ممکن است هورمون‌های زنانه (استروژن) یا مردانه (آندروژن) دچار عدم تعادل شده باشند که باز می‌تواند از علل ریزش مو باشد. متعادل کردن این هورمون‌ها نیز به حل ریزش مو منجر می‌شود. تغییرات هورمونی معمولاً ارثی است.

**وجود استرس (فشار روحی):** ناراحتی و افسردگی می‌توانند از علل ریزش مو در افراد باشند. مثلاً استرس از امتحان و یا افسردگی در جوانان که امروزه به‌طور فراوان دیده می‌شود. با کنترل این هیجانات (که البته اگر به‌وسیله خود شخص صورت گیرد نتیجه مطلوب‌تری دارد؛ چون مصرف داروهای اعصاب نیز باعث ریزش مو در بعضی افراد می‌گردد.)، در زمان کوتاهی این ریزش برطرف می‌گردد.

**آلوپسی آره‌آتا:** یک بیماری خودایمنی است که در

آن فولیکول‌های مو توسط سیستم ایمنی خود شخص تخریب می‌شوند (در بیماری‌های خودایمنی، سیستم ایمنی به‌طور اشتباه، سلول‌ها و بافت‌های سالم شخص را مورد حمله قرار می‌دهد) و سبب ریزش موی سر یا حتی ریزش مو در جاهای دیگر بدن می‌شود. معمولاً آلوپسی آره‌آتا از یک یا چند لکه کچلی کوچک و گرد بر روی پوست سر شروع می‌شود و می‌تواند به سمت ریزش کامل مو پیشرفت کند، گرچه این اتفاق بسیار نادر است. این بیماری در هر دو جنس و در هر سنی دیده می‌شود. گاهی پس از ۶ ماه تا ۲ سال موها مجدداً رشد می‌کنند.

**بعضی از بیماری‌های پوست:** افرادی که بیماری موضعی پوستی در قسمت سر دارند و یا درگیری پوستی وسیع دارند می‌توانند ریزش مو داشته باشند. از جمله این بیماری‌ها می‌توان درگیری گسترده داءصدف، لوپوس و بیماری‌های تاولی را نام برد.

**اعمال جراحی و حاملگی:** می‌توانند باعث ریزش مو شوند. فاصله مدت این بیماری‌ها و شروع ریزش مو

معمولاً ۳ ماه می‌باشد؛ مثلاً در خانم‌ها حدود ۳ ماه بعد از زایمان ریزش مو شروع می‌شود که علت‌های زیادی برای آن وجود دارد، از جمله کم‌خونی، وجود استرس زایمان، بالا بودن هورمون‌های جنسی در طول حاملگی.

**بیماری یا جراحی بزرگ:** ممکن است حدود ۳ یا ۴ ماه پس از یک بیماری یا جراحی بزرگ، به طور ناگهانی تعداد زیادی از موهای خود را از دست دهید که به علت استرس بیماری یا جراحی است و موقتی می‌باشد.

**مواد آرایشی و آرایش نامناسب مو:** فر، رنگ، دکلره و صاف کردن مو سبب آسیب‌هایی مانند شکسته شدن و ریزش موقتی مو می‌شود. سفت بستن مو به نحوی که باعث ایجاد کشش بر روی سر شود می‌تواند آلوپسی کششی ایجاد کند که اگر این نحوه بستن مو ادامه یابد باعث آسیب فولیکول‌های مو و در نتیجه کچلی دایم می‌شود. شامپوی بد، سشوار کردن بیش از حد و برس زدن نامناسب مو هم از جمله علل دیگر ریزش مو هستند.

**کشش موها:** کشش بیش از حد موها از علل مهم

ریزش مو است.

تریکوتیلومانیا یک اختلال روانی است که شخص مرتب موی خود را می‌کشد که نتیجه آن لکه‌های بدون مو روی سر خواهد بود. به مرور مناطق کچلی و موهای آسیب‌دیده با طول‌های مختلف دیده می‌شود. افرادی که دچار تریکوتیلومانیا هستند معمولاً نیاز به مشاوره با روان‌پزشک یا روانکاو دارند.

## ریزش موی مردانه و مشکلات هورمونی

شایع‌ترین علت ریزش در مردان آلوپسی آندروژنیک است که به آن ریزش مو با الگوی مردانه گفته می‌شود. عوامل مختلف هورمونی و ژنتیکی در این وضعیت نقش دارند. در بعضی از مردان این ریزش مو از سنین نوجوانی آغاز می‌شود. همچنین در مردانی که از هورمون‌هایی مانند تستسترون برای تناسب اندام استفاده می‌کنند نیز این نوع ریزش مو به وجود می‌آید.

تحقیقات نشان می‌دهند هورمون مردانه دی‌هیدروتستسترون (DHT) که از تستسترون ساخته

می‌شود و به فولیکول مو می‌چسبد، تحریک‌کننده اصلی ریزش مو است. DHT باعث می‌شود که فولیکول‌ها سریع‌تر وارد مرحله استراحت شوند و در نتیجه موهایی که از این فولیکول‌ها تولید می‌شوند در هر چرخه رشد، نازک‌تر و نازک‌تر می‌گردند.

گرچه ریزش مو برای بسیاری از مردان اهمیت دارد، در زنان مسئله‌ای بسیار جدی‌تر است. ریزش موی سر در زنان معمولاً در حدود ۳۰ سالگی آغاز می‌شود و حدود ۴۰ سالگی قابل رؤیت است و پس از یائسگی نیز میزان آن بیش‌تر می‌شود و معمولاً به صورت نازک شدن تمام موها است، نه به صورت یک منطقه بدون مو بالای سر، خط رویش مو در زنان نیز در طی عمر پس رفت می‌کند. شایع‌ترین نوع ریزش مو در زنان هم به علت تغییرات هورمونی است. ریزش موی زنان ندرتاً به علل ژنتیکی است و بیش‌تر به علت اختلال تعادل هورمون‌ها و سایر تغییرات هورمونی، یائسگی (که زنان حدود ۲۰٪ موی سر خود را در این دوران از دست می‌دهند) یا داروهای ضد بارداری است.

## ژنتیک و جنسیت

برای این دو عامل هیچ کاری نمی‌شود کرد. ژنتیک مخصوصاً برای آقایان، حرف اول را در ریزش مو می‌زند. یک فرضیه جدید معتقد است که اختلاف بین زنان و مردان در ریزش مو به خاطر زاویه فولیکول‌ها و تجمع سبوم است. زاویه رویش مو در پوست سر زنان اجازه می‌دهد که سبوم (روغنی که توسط پوست سر ساخته می‌شود) حرکت کند در حالی که زاویه موها در مردان به نحوی است که باعث تجمع سبوم می‌شود.

اکثر پزشکان عقیده دارند که اگر پوست سر، چرب و موها، در حال نازک شدن هستند، شامپوی مرتب لازم است، زیرا می‌تواند سبب کاهش سبوم گردد. سبوم دارای میزان زیادی تستسترون و DHT است که می‌توانند دوباره وارد پوست شوند و بر فولیکول مو تأثیر بد بگذارند.

### بیش‌تر بدانید

## طاسی ارث مادری

محققان آلمانی می‌گویند به شواهد جدیدی دست یافته‌اند که نشان‌می‌دهد ریزش مو در مردان از مادر به ارث می‌رسد.

از مدت‌ها پیش مشخص شده است عوامل ارثی در بروز طاسی نقش مهمی دارند ولی تاکنون مشخص نشده است چه ژن‌هایی در بروز طاسی نقش دارند.

حال محققان دانشگاه بن در آلمان می‌گویند نخستین بار یکی از عوامل مهم در ریزش را شناسایی کرده‌اند. این محققان به مدت چند سال خانواده‌های آلمانی را که در آن‌ها مردان دچار طاسی می‌شدند مورد بررسی قرار دادند و با بررسی خون آن‌ها به دنبال ژن‌های عامل طاسی گشتند.

در مطالعات ابتدایی ژن‌های زیادی روی کروموزوم‌های مختلف یافت شدند که می‌توانستند به عنوان عامل این وضع معرفی شوند. در پایان مشخص شد یک گونه ژنی که گیرنده اندروژن تولید می‌کند در مردانی که دچار طاسی زودهنگام می‌شوند یافت می‌شود، در حالی که این ژن در مردانی که در سن ۶۰ سالگی نیز ریزش مو ندارند یافت نمی‌شود.

محققان می‌گویند احتمالاً این‌گونه‌ی ژنی خاص موجب می‌شود گیرنده‌های اندروژنی در پوست سر افزایش یابند.

این ژن روی کروموزوم ایکس قرار دارد و چون مردان کروموزوم ایکس را از مادر خود می‌گیرند می‌توان گفت ریزش مو در مردان از مادران به ارث می‌رسد.

## طاسی

مویی که در طاسی مردانه تیپیکال ریزش پیدا می‌کند، موی طبیعی نیست. در پروسه طاسی، موهای فرق سر چرخه‌های آناژن کوتاه و کوتاه‌تری پیدا می‌کنند. با هر چرخه، قطر ساقه مو به‌طور پیش رونده‌ای کمتر می‌شود حقیقت امر این است که در ناحیه طاسی مو چنان نازک می‌شود که ناپدید می‌گردد. این چرخه کوچک‌سازی یا مینیاتوریزه شدن نام دارد. اما علی‌رغم این‌که چه تعداد موی سر در ناحیه فرق سر از دست می‌رود، هیچ کوچک سازی مشخصی در نواحی پشت و پهلوی سر به وقوع نمی‌پیوندد. باعث تعجب است که بدانید ۵۰٪ موی سر باید از دست برود تا طاسی مورد توجه قرار گیرد.

## ریزش مو در زنان

براساس آمارهای جهانی، ۰/۶درصد از زنان دچار ریزش مو هستند. طاسی در مردان پذیرفتنی است، حال آن‌که در زنان نقص تلقی می‌شود. با ایجاد تغییرات هورمونی و یائسگی در زنان، تارهای موی سر نازک و موهای صورت

زبر و خشن می‌شوند.

ریزش مو در زنان معمولاً از موهای گیج گاه شروع می‌شود و کم‌کم یک شکل حرف M انگلیسی در دو طرف سر ایجاد می‌کند. موهای وسط سر هم کم پشت شده و در رئوس حرف M به نواحی کم پشت گیج گاهی می‌پیوندد.

در این حالت، مو نازک‌تر شده و رشد آن مثل سابق نیست. بعد از مدتی مو به‌صورت نعل اسبی در اطراف سر کم می‌شود و موهای باقیمانده در این نواحی بی‌رنگ و نازک و کوتاه می‌شوند.

ریزش مو در زنان معمولاً در سنین ۳۰ سالگی آغاز می‌شود و بعد از یائسگی به اوج خود می‌رسد. ریزش مو در زنان با کم حجم شدن کلی موها (۲تار مو به جای۵ تار موی قبلی) و یک منطقه طاس در وسط سر یا یک خط پهن در فرق بین موها نمایان می‌شود.

مطالعات میکروسکوپی نشان می‌دهد که در ۸۰٪ زنان با موهای کم پشت یا ریزش مو، تجمع آلودگی یا باکتریایی در ریشه مو وجود دارد. این امر به علت مواد چسبنده‌ای

است که در آرایش مو استفاده می‌شوند و آلودگی را جـذب می‌کنند. این توده‌های آلودگی باید برداشته شوند.

علـل اصـلی ریـزش مـو در زنـان نسـبت بـه مـردان پیچیده‌تر است. از علل اصلی ریـزش مـوی زنـان کـه قـبلاً گفته شد، ریزش مو بر اثـر هورمـون دی هیدروتستسـترون (آلوپسی آندروژنیک) بررسی می‌شود.

شایع‌ترین نوع ریزش مو آلوپسی آندروژنیک است کـه به آن ریزش مو با الگوی مردانه هم گفته می‌شـود. در ایـن نــوع ریــزش مــو، هورمــون مردانــه تستســترون بــه دی هیدروتستسترون تبدیل می‌شود کـه ایـن هورمـون بـا اتصال به گیرنده‌هـای فولیکـول مـو باعـث کوچـک شـدن فولیکول مو و در نتیجه نازک شدن و ریزش مـو مـی‌شـود. درمان این نوع ریزش مو توسـط داروهـای آنتـی آنـدروژن (ضد هورمـون مردانـه) مثـل سـیپروترون اسـتات (CPA) به‌همراه هورمون‌های زنانه مثل اتینیل استرادیول، اسـتفاده می‌شود. استفاده از ایـن دو دارو در مـردان باعـث سـرکوب خصوصیات مردانه می‌شود، ولی در زنان مصرف این داروهـا

اشکالی ایجاد نمی‌کنـد. درمـان بـا آنتـی آنـدروژن‌هـا بایـد حداقل ۱۲ ماه انجام گیـرد. حتـی گـاهی اوقـات بـه دلیـل کوچک شدن بیش از حد فولیکول‌ها، طول درمان تا ۲ سال هم به طول می‌انجامد. میزان پاسخ شخص بستگی به سن و مدت زمان طاسی دارد، به‌طور کلی درمان از این طریـق بسیار مؤثر است. ولی قطع درمان خودسرانه می‌تواند حتـی باعث وسعت یافتن طاسی شود. در ایـن میـان درمـان‌هـای غیرهورمونی برای پاسخ درمانی کامل ضروری است.

اگر بدن فردی دچار کمبود آهن و انواع ویتامین‌ها بـه خصوص ویتامین‌های گروهB است، باید نسـبت بـه درمـان این وضعیت اقدام کند.



۳



۲



۱

کاهش رشد مو در زنان عارضه دیگری است و اکثر زنـان را گرفتار می‌کند. کلید رشد سریع‌تر مو، تغذیه مناسب اسـت. بدن هر فردي یک حداکثر سرعت رشد مشخص دارد، ایـن سرعت رشد فقط هنگامی که بدن در شرایط مناسب اسـت و ۱۰۰٪ مـواد غـذایی لازم را دریافـت مـی‌کنـد، حاصـل می‌شود. ولی اکثر تحقیقات نشان مـی‌دهـد کـه ۸۰٪ مـردم رژیم غذایی مناسبی ندارند.

همان‌طور که گفته شد یکـی از علـل ایـن ریـزش بـه علت تغییرات هورمونی می‌باشد که معمولاً ارثـی اسـت. در این نوع ریزش هورمون مسئول هورمون مردانگی یـا همـان آندروژن است. در بـدن زن‌هـا مقـداری هورمـون مردانگـی تولید می‌شود، همچنـان کـه در بـدن مردهـا نیـز مقـداری هورمون زنانگی وجود دارد. خانم‌هایی که ایـن هورمـون در آن‌ها بالاست و یا پوست بـه مقـدار طبیعـی ایـن هورمـون حساس‌می‌باشد احتمال ریزش مو در آن‌ها (جلوی سر فقط وابسته به هورمون می‌باشد) بالاست و در این افراد احتمـال موهای زائد نیز زیاد می‌باشد، همچنین ایجـاد جـوش‌هـای

مقاوم به درمان. شما با مصرف این دارو باعث توقف ریـزش مو در جلوی سر و توقف رشد موهای زائد می‌شوید.
## ریزش موی ناحیه‌ای
این بیماری نه‌چندان نادر، نوعی طاسی سر است کـه باعـث ریزش سریع و کامل مو در یک یا دو ناحیه‌ی گرد سـکه‌ای شکل به اندازه‌های متفاوت می‌شود. در مـواردی مـوی کـل سر می‌ریزد و در حالت نادرتری، این ریزش به مـوی نقـاط دیگر بدن مانند مژه‌ها و ابروها نیز سـرایت مـی‌کنـد. اکثـر بیماران کمتر از ۴۰ سال سن دارند. رشد مجدد مـو ممکـن است در عرض ۱ تا ۳ ماه بعد رخ دهد، اما در مواردی دیده شده است کـه مـوی منطقـه‌ی دیگـری شـروع بـه ریـزش می‌کند. موهای تازه در ابتدا بسیار کم‌رنگ و نـازک‌انـد، امـا به‌تدریج حالت طبیعی خود را بـازمی‌یابنـد. هرچـه ریـزش موی ناحیه‌ای، مدت بیش‌تری بـه‌طـول بینجامـد، احتمـال رشد مجدد موها کمتر خواهد بود. علت دقیق ایـن بیمـاری نامشـخص اسـت. بعضـی از متخصصـان فشـارهای شـدید جسمی و روحی را در به‌وجود آمدن آن دخیل مـی‌داننـد و

برخی دیگر آن را ناشی از وجود عوامل ایمنی در بدن می‌دانند (در بیماری‌های ایمنی، بدن فرد ناحیه‌ای از خود را به اشتباه یک عامل خارجی به‌حساب می‌آورد و بر ضد آن پادتن می‌سازد). این بیماری عفونی نیست و لذا سرایت نمی‌کند و درمان باید زیرنظر پزشک متخصص صورت‌گیرد.

## طاسی منطقه‌ای (آلوپسی آره‌آتا)

طاسی منطقه‌ای (آلوپسی آره‌آتا) عبارت است از ریزش ناگهانی موها در یک منطقه دایره‌ای برروی سر. همراه با ریزش مو هیچ‌گونه شواهد قابل مشاهده‌ای از بیماری برروی پوست سر به چشم نمی‌خورد. البته این بیماری غیر از پوست سر، می‌تواند ابروها، مژه‌ها، ناحیه تناسلی و زیر بغل را نیز درگیر کند.

ریزش ناگهانی موها در یک منطقه دایره‌ای با حاشیه کاملاً مشخص است. در موارد نادر، ریزش مو ممکن است کامل باشد (طاسی کلی). هیچ درد و خارشی وجود ندارد.

عوامل افزایش‌دهنده این طاسی خطر استرس و سابقه خانوادگی می‌باشد.

این نوع طاسی معمولاً خوب می‌شود، به نحوی که رشد مجدد مو در عرض ۱۸ ماه تا ۳ سال ناحیه طاسی را ترمیم می‌کند. در بیمارانی که تعداد این نواحی، کم و اندازه آن‌ها کوچک است، معمولاً بهبودی کامل است. این اختلال در ۲۵٪ موارد دوباره رخ می‌دهد.

به همان ترتیبی که قبلاً حمام می‌گرفتید یا از شامپو استفاده می‌کرده‌اید عمل کنید. این بیماری مسری نیست. سعی کنید موی اطراف ناحیه طاس را به شدت نکشید.

## ریزش مو با الگوی طاسی مردانه در زنان

این نوع ریزش مو به‌صورت کم‌پشتی مو یا طاسی سر بیش‌تر در زنان مسن دیده می‌شود و واکنش طبیعی بدن نسبت به هورمون‌های ویژه‌ای است که در بدن بعضی از زنان در دوران پس از یائسگی تولید می‌شود. این نوع ریزش ارتباط نزدیکی با عوامل ژنتیکی و خانوادگی دارد. در بیش‌تر موارد، موی قسمت فوقانی سر می‌ریزد که گاهی نمایی شبیه به طاسی مردانه دارد.

**درمان:** امکان دارد استروئید موضعی برای شما

تجویز شود. استروئید موضعی را یک یا دو بار در روز به روی ناحیه بمالید، مگر این که دستور دارویی به گونه دیگر باشد. بهتر است دارو را بلافاصله پس از حمام کردن یا شامپو به روی ناحیه بمالید زیرا بهتر پخش و جذب می‌شود. برای پوست سر و ناحیه تناسلی، تنها از استروئیدهای کم‌قدرت و بدون فلوئور استفاده نمایید. در موارد خاص، امکان دارد در ناحیه دچار ریزش مو، استروئید تزریق و نیز کورتیزون خوراکی یک روز در میان تجویزشود.

ماینوکسیدیل مالیدنی نیز شاید کمک‌کننده باشد. این دارو برای تحریک رشد مو استفاده می‌شود. اما این دارو گران و تأثیر آن بسیار متغیر و غیرقابل پیش‌بینی است.

برای بعضی از بیماران می‌توان داروی تریامسینولون را در پوست سر تزریق کرد.

ممکن است نورشیمی‌درمانی با روش PUVA توصیه شود. در این روش اول یک دارو داده می‌شود که پوست را به اشعه فرابنفش حساس می‌سازد، سپس یک مقدار مشخص و کنترل شده از اشعه فرابنفش تابانده می‌شود.

بیش‌تر بدانید

## معمول‌ترین علل ریزش مو و طاسی در زنان

**۱- فاکتور ژنتیکی:** طاسی ارثی در خانم‌ها آندروژنتیک یا الگوی زنانه نامیده می‌شود و ژن آن از پدر و مادر منتقل می‌شود. این حالت معمولاً در سنین ۴۰ تا ۵۰ سالگی ظاهر می‌شود و در مواردی هم در سن ۲۰ سالگی اتفاق می‌افتد. خوشبختانه در اکثر موارد خط موی فرونتال حفظ شده و مانند مردان عقب رفتن موهای پیشانی ایجاد نمی‌شود. مصرف قرص‌های بارداری سن شروع ریزش موی آن‌ها را پایین آورده و زودتر دچار طاسی می‌شوند، بنابراین در افرادی که سابقه خانوادگی طاسی زنانه دارند، بهتر است این قرص را مصرف نکنند. اگر خانمی به این نوع ریزش مو مبتلا شد، بایستی تمام علت‌های موثر در ریزش مو بررسی شوند. در صورتی که هیچ گونه مشکل داخلی وجود نداشت، ریزش مو ارثی است.

**۲- یائسگی:** بعد از یائسگی به دلیل کاهش استروژن، ریزش مو افزایش می‌یابد. در خانم‌ها هورمون استروژن یک اثر محافظتی قوی بر مو و پوست دارد.

**۳- تغذیه نامناسب:** بعد از مدتی تغذیه نامناسب، بدن با کمبود ویتامین، کم‌خونی، کمبود پروتئین و کالری، کمبود روی و اسیدهای چرب ضروری مواجه شده و هر کدام از این کمبودها می‌توانند باعث ریزش شدید مو شوند. البته اثر آن‌ها موقتی بوده و در صورتی که کمبودها اصلاح شوند ریزش مو طبیعی می‌شوند. خانم‌هایی که خونریزی‌های ماهیانه شدید دارند در معرض کمبود آهن هستند و بایستی به دنبال درمان آن باشند، زیرا

می‌تواند یک عامل پرقدرت در ریزش موی خانم‌ها باشد. هم‌چنین افزایش ویتامین A در بدن می‌تواند باعث ریزش مو شود.

**٤- ریزش با تاخیر ناشی از استرس و دارو:** چند ماه بعد از استرس وارد شده، موهای درحال استراحت دچار ریزش می‌شود.

تعداد زیادی از داروها می‌توانند باعث ریزش مو شوند. البته این ریزش موقتی است و با قطع مصرف دارو مشکل بر طرف می‌شود. برخی از این داروها عبارتند از: داروهای رقیق کننده خون مثل وارفارین و هپارین، داروهای ضد تشنج: دیلانتین، داروهای ضد نقرس: کولشیسین و آلوپورینول، داروهای ضد فشار خون به خصوص بتابلو کرها، داروهای ضد التهاب: پردنیزولون، داروهای پایین‌آورنده کلسترول، داروهای ضد افسردگی: لیتیوم، داروهای ضد بارداری، مصرف زیاد ویتامین A و داروهای لاغری و کوکائین.

**٥- ریزش ناگهانی:** ریزش ناگهانی شرایطی است که درصد زیادی از موهای در حال رشد به طور ناگهانی ریزش پیدا می‌کنند. شیمی‌درمانی و رادیوتراپی روی سلول‌های فولیکول مو نیز اثر می‌کند و باعث از بین رفتن فولیکول‌ها می‌شود. البته این حالت هم موقتی بوده و چند ماه بعد از توقف شیمی درمانی موها شروع به رشد می‌کنند.

**٦- فاکتورهای شیمیایی:** مواد شیمیایی که در رنگ کردن موها، فر کردن، صاف کردن و دکلره استفاده می‌شوند، می‌تواند باعث خشک شدن و خرد شدن موها دائمی شده و موهای ریخته شده دوباره رشد نمی‌کنند.

# جلوگیری از ریزش مو

ساختمان اصلی مو از کراتین تشکیل شده که نوعی پروتئین است. پس مصرف غذاهای پروتئین‌دار برای رشدمو و جلوگیری از ریزش آن لازم است. غلات و حبوبات، تخم‌مرغ، ماهی، گوشت، لبنیات و سویا حاوی پروتئین‌اند. مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز، که علاوه بر سبزیجات و میوه‌جات در بعضی از غلات و حبوبات وجود دارند، در رشد مو تأثیر بسزایی دارد. با توجه به این که مصرف زیاده از حد بعضی از این مواد مانند ویتامین A اثر معکوسی بر رشد و نمو مو دارد، بهتر است مصرف دارویی ویتامین‌ها و مواد معدنی با مشورت پزشک باشد.

رعایت بهداشت مو، شست‌وشو با شامپوی مناسب نوع مو، برس کشیدن ملایم و منظم (نه زیاده از حد) مو با برس نرم و فاقد دانه‌های نوک تیز و خودداری از برس کشیدن مو در زمان خیس بودن آن از نکاتی است که مانع ریزش بی‌مورد مو می‌شود.

همچنین هر نوع کششی، از جمله محکم بستن موها

یا بافتن سفت می‌تواند از عوامل ریزش مـو باشـد. ماسـاژ و دستکاری‌های شدید و طولانی‌مـدت و اسـتفاده‌ی مکـرر از سشوار نیز می‌تواند منجر به ریزش مو شود. به‌نظر می‌رسـد این شایع‌ترین علت کم‌پشتی مـوی سـر در زنـان و مـردان جوان و میان‌سال باشد. درصورتی‌که عامل تحریـک، مـدت طولانی وجود داشته باشد، ممکن است فولیکول (یا ریشـه) ضعیف شود و به ریزش برگشت‌ناپذیر منجر شود.

از میان درمان‌های متداول ریزش مو، که آن هم بایـد با مشورت پزشک متخصص پوست و مو باشـد، مـی‌تـوان از تزریق کورتون به ناحیه‌ی ریزش مو، تجویز عمومی کورتون (مثلاً خوردن دارو)، مصرف ماینوکسیدیل، آنترالین نام برد.

## درمان و مقابله با طاسی مردانه

درمان بستگی به علت ریزش موی شما دارد:

یک رژیم غذایی مناسب با پروتئین کافی، ویتـامینB کافی و مس، روی و ید کافی نیاز است.

اگر ریزش مو به دلیل عفونت باشد، درمان عفونت.

اگر به‌دلیل عدم‌تعادل هورمونی باشد، متعادل کردن آن،

اگر به دلیل دارو باشد، قطع دارو و جایگزینی آن با دارویی دیگر.

شست‌وشوی سر با مالش ملایم پوست سر، بعد از شست‌وشو با آب سرد.

استفاده روزانه از روغن‌های گیاهی، مانند روغن زیتون و نارگیل برای پوست سر.

در این جا درمان‌های رایج شرح داده می‌شود:

۱- عمل جراحی پیوند مو، یک راه حل دائمی برای موهای از دست رفته است. با استفاده از این روش موی طبیعی جایگزین موهای از دست رفته می‌شود و تا پایان عمر فرد باقی مانده و نسبت به ریزش مو بسیار مقاوم است.

موهای پیوند شده از موهای پشت سر یا کنار سر هستند که پس از پیوند، رشد مداوم می‌کنند و مثل سایر موهای طبیعی احتیاج به سلمانی شدن دارند.

۲- درمان دارویی؛ از رایج‌ترین داروها یکی ماینوکسیدیل است که بر روی پوست سر استفاده می‌شود و مردان و زنان می‌توانند از آن استفاده کنند. دیگری

فیناسترايد (Propecia,Finpecia) است که به صورت قرص است و فقط مردان می‌توانند از آن استفاده کنند.

دو داروی دیگر هم مشخص شده است که برای جلوگیری از ریزش مو مؤثرند، اما فقط برای آن استفاده نمی‌شوند: Avodart و Nizoral. می‌توان این داروها را در طاسی شایع ارثی یا اندروژنیک تجویز کرد.

**بیش‌تر بدانید**

۴علامت شروع طاسی عبارتند از:کوتاه‌تر، نازک‌تر، کم‌پشت‌تر و کم‌رنگ‌تر شدن موهای سر در قسمت‌های جلو و یا وسط سر که مجوزی برای شروع درمان طبی توسط پزشک است.

امروزه در تحقیقات و مقالات علمی دنیا، استفاده همزمان از روش درمان طبی و درمان جراحی در بیماران آمده است، به این صورت که با درمان طبی، پیشرفت طاسی را کند و یا متوقف کرده و با استفاده از پیوند در مناطقی که موها از دست رفته است، آن را ترمیم می‌کنند.

بر مبنای مرحله ریزش مو، سن بیمار و نوع طاسی ممکن است پزشک روش درمان طبی یا روش جراحی و یا

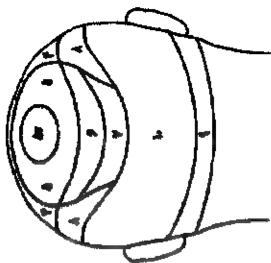
روش توأم را در بیمار توصیه کند.

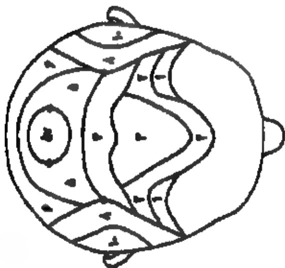
۳- روش‌های غیرجراحی ترمیم مو؛ از قبیل استفاده از کلاه گیس با موهای طبیعی یا مصنوعی که به موهای سر بافته می‌شود و یا توسط کلیپس یا چسب به موهای اصلی سر متصل می‌شود. این روش‌ها که معمولاً توسط افراد غیرپزشک انجام می‌گردد گرچه در مقایسه با روش جراحی کم قیمت‌تر هستند، ولی نگه‌داری آن‌ها بسیار مشکل‌تر است. این موها فاقد رشد هستند و سایر افراد ممکن است متوجه طبیعی نبودن آن بشوند.

## پیوند مو

نازک شدن مو به صورت مشخص از ناحیه۱ تا ناحیه ۹ پیش‌روی می‌کند، اگر چه گاهی اوقات این امر از ناحیه ۵ آغاز می‌شود (به شکل صفحه بعد نگاه کنید).

در پیوند مو، موهای کوچک‌سازی‌نشده واقع در پشت سر و پهلوها (ناحیه۱۰) به روش جراحی به ناحیه فرق سر به شکل پیوندهای پوستی ظریف و نازک منتقل می‌شود، به دلیل این‌که مو در ناحیه۱۰ از نظر ژنتیکی برای رشد در







تمام طول عمر برنامه‌ریزی می‌شود. این موها به رشد خود حتی موقعی که به ناحیه دیگری پیوند زده شده‌اند ادامه می‌دهند. این یک واقعیت پزشکی است و برای بیش از ۳۵ سال مکرراً به اثبات رسیده است.

## پیوند مو را درچه کسانی می‌توان انجام‌داد؟

کلیه کسانی که به تشخیص پزشک دچار ریزش دائمی مو شده‌اند کاندید مناسبی جهت پیوند مو می‌باشند. برای تعدادی از بیماران خط رویش مو می‌بایست مجدداً ایجاد شود و برای برخی دیگر پیوند موی وسیع‌تری نیاز می‌باشد. تعدادی از بیماران خواهان افزایش تراکم پیوند موی قبلی خود هستند و برخی دیگر مایلند پیوند موی قبلی خود را که ازآن ناراضی هستند تصحیح کنند. بنابراین پیوند مو برای اصلاح ابرو، ریش، کاشت مو در محل‌های اسکار جراحی یا اسکار سوختگی و اسکار تصادفات به‌کار می‌رود.

## پیوند مو چگونه انجام می‌شود؟

آخرین روش پیوند مو، میکروفولیکولار است که علاوه بر زیبایی از نظر رشد هم با موی طبیعی فرقی ندارد. عمل به

این صورت است که پیوندهای موی دهنده را از نواری در موهای پشت سر ناحیه۱۰، که از نظر ژنتیکی همیشه قادر به رشد هستند، به وسیله عمل جراحی برمی‌دارند. این قسمت برداشته شده، هم دارای مو و هم پوست است. به وسیله تیغ جراحی این قسمت را به واحدهای کوچکی که معمولاً شامل ۱، ۲ یا ۳ فولیکول مو است، تکه‌تکه می‌کنند. قطعات میکروگرافت حاوی ۱ تا ۳ تار مو و مینی گرافت حاوی ۳ تا ۸ تار مو جدا می‌گردند و به صورت منفرد در می‌آیند. این موهای منفرد (که در ریشه دارای کمی پوست نیز است) را به وسیله وسایل خاصی و با زاویه مشخص در جلو سر پیوند می‌زنند. از پیوند میکروگرافت برای ایجاد خط موی کاملاً طبیعی در جلوی سر استفاده می‌شود. بسته به شدت طاسی سر، در یک جلسه از ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ تار مو یا بیش‌تر کاشته می‌شود تا تراکم مناسبی در این ناحیه ایجاد شود. اما در صورت طاسی شدید، ممکن است بیش از یک جلسه برای ایجاد پوشش مناسب لازم باشد.

بعضی از جراحان پیوند مو ترجیح می‌دهند که از

فولیکولار یونیت یا واحدهای تک فولیکول برای پوشش تمامی سر استفاده کنند. موها پس از گذشت ۴۸ ساعت قابل شست‌وشو هستند. بخیه‌ها پس از ۱۰-۱۴روز برداشته می‌شوند. معمولاً ۳ تا ۵ ماه بعد، موهای پیوند شده شروع به رشد می‌کنند و تا آخر عمر به رشد خود به‌اندازه ۱-۲ سانتی‌متر در ماه ادامه می‌دهند. بهترین تراکم پس از پیوند مو یک سال پس از پیوند مو دیده می‌شود.

اصولاً عمل پیوند مو بدون درد است، تنها در هنگام تزریق داروی بی‌حسی درد مختصری ایجاد می‌گردد. معمولاً یک قرص آرام‌بخش پس از تزریق لیدوکائین (داروی بی‌حسی) برای بیمار تجویز می‌شود. پس از تزریق داروی بی‌حسی، منطقه عمل در طول مدت انجام عمل جراحی بی‌حس خواهد بود.

عمل جراحی پیوند مو بدون عوارض است، البته ممکن است بیمار چند روز پس از عمل تورمی در ناحیه فوقانی صورت داشته باشد که به تدریج برطرف خواهد شد.

## کاهش پوست سر و تفاوت آن با پیوند مو

در تکنیک کاهش پوست سر، ناحیهٔ طاس سر به روش جراحی برداشته می‌شود و نواحی مجاور حاوی مو به هم نزدیک می‌شوند. این تکنیک برای طاسی فرق سر به کار می‌رود و ممکن است به عنوان جایگزینی برای پیوند مو در این ناحیه استفاده شود. این تکنیک جهت ریزش مو در جلوی سر به کار نمی‌رود و در این ناحیه می‌بایست پیوند مو انجام شود. امروزه فقط ۵٪ جراحان هنوز از تکنیک کاهش پوست سر استفاده می‌کنند.

## پیوند مو در زنان

برخی زنان مشابه الگوی مردانه، دچار ریزش مو می‌شوند. زنان دچار ریزش مو از نظر اختلالات هورمونی و دیگر اختلالات پوستی بررسی می‌شوند.

اگر هیچ‌کدام از این اختلالات وجود نداشت، ریزش مو اغلب به ماینوکسیدیل پاسخ می‌دهد. پیوند مو اثر بسیار زیادی در تراکم مو داشته و درمان انتخابی برای بسیاری از زنان محسوب می‌شود.

## پیوند مو در ابرو

ابروی پیوند شده می‌بایست به صورت دوره‌ای کوتاه شود، به دلیل این‌که مانند موی سر رشد می‌کند. اسکارهای جراحی ناشی از کشیدن پوست صورت و بالا بردن ابروها نَیز می‌تواند به این حالت اصلاح شود.

**خلاصه**

ریزش مو در خانم‌ها بیش از مردان دارای تغییرات دوره‌ای است به عنوان مثال در فصل خاصی ریزش موی آن‌ها شدید شده و هر سال این روند تکرار می‌شود و یا بعد از زایمان و یائسگی موی زیادی از دست می‌دهند.

به نظر بسیاری از مردم، طاسی مختص مردان است و خانم‌ها موهای‌شان را از دست نمی‌دهند، اما حقیقت چیز دیگری است. بعضی از زنان در مورد از دست دادن موی خود با هیچ کس صحبتی نمی‌کنند و از نظر روحی بسیار آشفته می‌شوند و احساس اضطراب شدید و کاهش جذابیت، کیفیت زندگی آن‌ها را تهدید می‌کند.

### انواع ریزش موی زنان

**۱- الگوی منتشر:** معمول‌ترین الگوی ریزش مو در خانم‌ها طاسی منتشر است. در این طاسی، موها در ناحیه وسیعی از سر نازک شده و تراکم آن کم شود. البته معمولاً خط موی پیشانی باقی می‌ماند. عوامل مختلفی می‌توانند این نوع طاسی را ایجاد کنند. در بیش‌تر موارد علت این نوع ریزش، ژنتیکی است، البته بیماری‌ها و داروهای خاصی هم می‌توانند باعث ریزش منتشر

شوند. از جمله فاکتور ژنتیکی، بیماری‌ها، تغذیه نامناسب، ریزش ناشی از استرس و دارو، ریزش ناگهانی و فاکتورهای شیمیایی.

**۲- ریزش مو با طرح مردانه در زنان:** در این نوع ریزش مو، مانند مردان، عقب رفتن خط موی پیشانی و خالی شدن وسط سر دیده می‌شود، موها در جلو و وسط سر نازک می‌شود، در حالی که در ناحیه پشت و کناره‌ها ضخیم و پرتراکم است. این نوع ریزش مو در اثر افزایش غیرطبیعی سطح هورمون مردانه است. درصورتی که این افزایش با تست آزمایشگاهی مشخص شد، مصرف داروهای آنتی‌آندروژن و محلول موضعی ماینوکسیدیل تا حدزیادی از ریزش بیش‌تر جلوگیری‌می‌کند. این‌زنان به‌دلیل داشتن موهای پرتراکم در ناحیه پشت سر کاندید مناسبی برای جراحی پیوند مو هستند.

**۳- ریزش موی منطقه‌ای:** شایع‌ترین عوامل ریزش مو در یک قسمت سر عبارتند از:

**آلوپسی آره آتا:** در این حالت قسمتی از موها به صورت گرد و سکه مانند به طور ناگهانی دچار ریزش می‌شوند و به‌ندرت، ممکن است تمام سر و حتی ابرو و مژه هم مبتلا شوند. این نوع ریزش منطقه‌ای با درمان‌های دارویی بر طرف می‌شوند و انجام پیوند مو در این نوع ریزش صحیح نیست.

**آلوپسی ناشی از کشش:** در صورتی که موها آرایش خاصی داشته باشند که از ناحیه شقیقه‌ها و جلوی پیشانی به طور مرتب تحت کشش باشند، باعث از بین رفتن فولیکول‌ها در این ناحیه می‌شود. این نوع ریزش به خوبی به وسیله جراحی پیوند مو اصلاح می‌شود.

**تریکوتیلوماتیا:** اختلالی روانی است و بیش‌تر در زنان دیده می‌شود.

فرد موهای خود را به دور انگشتان پیچیده و با کشش محکم آن‌هارا می‌کند.

**جراحی زیبایی صورت:** در جراحی کشیدن صورت و بالا بردن ابروها نزدیک ناحیه برش جراحی یا در خط پیشانی ناحیه شقیقه‌ها موها از بین می‌روند. این افراد کاندید خوبی برای جراحی مو هستند.

**تیناکپیتس:** یک نوع عفونت قارچی در سر است و باعث ایجاد تکه‌های قرمز بدون مو یا همراه با موهای شکسته می‌شود.

## چه زنانی می‌توانند کاندید پیوند مو باشند؟

به طور کلی افرادی که موهای پشت سرشان از تراکم بالایی برخوردار باشد کاندید خوبی برای این جراحی هستند:

۱- زنان با ریزش موی طرح مردانه که در این افراد به دلیل سطح بالای هورمون آندروژن ناحیه پیشانی و فرق سر دچار ریزش شده و در قسمت پشت سر تراکم خوبی دارند. به دنبال درمان هورمونی برای ترمیم موهای ریخته شده می‌توانند از پیوند مو استفاده کنند.

۲- زنان با ریزش منطقه‌ای ناشی از کشیدن موها و یا بعد از جراحی کشش صورت و بالا بردن ابرو.

۳- زنانی که دارای طاسی ژنتیک منتشر هستند. معمولاً در ناحیه پشت سر تراکم خیلی بالایی ندارند. البته این افراد می‌توانند پیوند مو انجام دهند و با انجام پیوند، تراکم مو در قسمت جلوی سرشان افزایش یافته و ظاهر زیبایی پیدا می‌کنند، ولی بایستی توقع و انتظارات آن‌ها از جراحی واقع بینانه باشد و بعد از جراحی منتظر یک تراکم بسیار بالا نباشند.



# داروهای ریزش مو

## الف) داروهای شیمیایی

### ۱- ماینوکسیدیل

تاکنون فقط یک داروی موضعی مؤثر برای تحریک رویش مو پیدا شده است: ماینوکسیدیل.

این دارو در ابتدا در بیماری‌های قلبی استفاده می‌شد، اما عوارض ازدیاد مو در بیمارانی که آن را مصرف می‌کردند، باعث شد اثر مفید آن برای تحریک رویش مو شناخته شود. امروزه این دارو به شکل محلول و اسپری در

دسترس است و به‌طور موضعی برپوستی که خواهان رویش مو بر آن هستیم، استفاده مـی‌شـود. امـروزه ماینوکسـیدیل پرمصرف‌ترین دارو برای درمان ریزش مو در امریکا است.

ماینوکسیدیل موضـعی بـرای درمـان طاسـی مردانـه آندروژنیک در مردان و زنان به‌کـار مـی‌رود. احتمـالاً تـأثیر این‌دارو در مردانی که بیش‌تر موهای قسمت جلوی سرشان ریخته است، کمتـر ازافـرادی اسـت کـه مبـتلا بـه طاسـی آندروژنیک سایر نواحی می‌باشند.

این داروی موضعی برای جلـوگیری از ریـزش مـو در افرادی که ریزش مو بـه صـورت هورمـونی دارنـد اسـتفاده می‌شود. استفاده از آن باید دائمـی باشـد چـون در صـورت قطع آن ریزش دوباره شروع می‌شـود. ماینوکسـیدیل، زیـاد جلوی ریزش مو را نمی‌گیرد، بلکه بیش‌تـر موجـب رویـش موی جدید می‌شود و به این ترتیب موهای جدید به سرعت جایگزین موهای ریخته شده می‌شوند؛ ولی چون بیماران به این موضوع واقـف نیسـتند، پـس از مـدتی از مصـرف دارو ناامید می‌شوند، آن را کنار می‌گذارند و یا درسـت و مـنظم

مصرف نمی‌کنند و از اثرات مفید آن بی‌بهره می‌مانند.

نکته‌ی دیگر آن است که ماینوکسیدیل درطاسی آندروژنیک وقتی مؤثرتر است که فردی که دچار طاسی شده است از سنین زیر ۳۰سالگی مصرف آن را شروع کند و هنوز ۵ سال از شروع روند طاسی سر او نگذشته باشد.

ماینوکسیدیل ۲٪ ریزش مو را در مردان و زنان کاهش می‌دهد و گزارش می‌شود که رویش مجدد مو را در ۲۵٪ بیماران تحریک می‌نماید. این دارو به صورت محلول ۲ بار در روز بر روی پوست سر مصرف می‌شود. البته این دارو بیش‌تر در ناحیه فرق سر موجب رویش مجدد می‌شود.

در صورت قطع مصرف ماینوکسیدیل موهای رویش یافته خواهند ریخت. گزارش می‌شود که ماینوکسیدیل ۵٪ تا حدوداً ۴۵٪ مؤثرتر از ماینوکسیدیل ۲٪ می‌باشد. اما ما توصیه می‌کنیم از ماینوکسیدیل ۲٪ استفاده شود.

بعضی از افراد به این دارو حساسیت دارند و با مصرف آن خارش و قرمزی ایجاد می‌شود که دراین صورت باید از

مصرف آن اجتناب کنند.

**مکانیسم اثر:**

اثرات این دارو به‌صورت افزایش جریان خون در سطح پوست ناشی از گشادی عروق، تحریک فولیکول‌های مو از وضعیت استراحت به رشد فعال و تحریک سلول‌های فولیکول مو می‌باشد و درنتیجه تغذیه موها بیش‌تر می‌شود.

**فارماکوکینتیک:**

مقدار ناچیزی ازماینوکسیدیل موضعی از طریق پوست‌سالم جذب می‌شود. اثر دارو حداقل چهارماه پس از شروع درمان دو بار در روز با داروی ۲٪ شروع شده و طی یک‌سال به‌حداکثر می‌رسد. به‌نظر می‌رسد که ۳-۴ ماه پس از قطع درمان، موهای جدید حاصل از درمان شروع به ریزش نمایند و پیشرفت ریزش مو مجدد از سرگرفته شود. تقریب ۹۵٪ از دارویی که به‌طور سیستمیک جذب شده است طی چهار روز از بدن دفع می‌گردد.

**هشدارها:**

درصورت وجود بیماری‌های قلبی- عروقی، فشار خون بالا،

التهاب یا جراحت پوست از قبیل پسوریازیس پوست سر یا آفتاب سوختگی شدید، دارو باید با احتیاط مصرف شود.

فشارخون، ضربان قلب و وزن بیماران تحت درمان با ماینوکسیدیل موضعی را باید تحت نظر قرار داد.

مصرف مکرر ماینوکسیدیل موضعی ممکن است منجر به جذب سیستمیک آن و بروز عوارض جانبی دارو شود.

**عوارض جانبی:**

بروز مشکلات نادری همچون واکنش آلرژیک (بثورات جلدی و ورم صورت)، خارش، تشدید طاسی، سوختن پوست سر، سرگیجه، اگزما، التهاب فولیکول‌ها، سردرد، کاهش توانایی‌جنسی، خستگی، اختلالات بینایی و کاهش‌دقت بینایی با مصرف این دارو گزارش شده است.

**تداخل‌های دارویی:**

مصرف هم زمان‌ماینوکسیدیل موضعی با فرآورده‌های حاوی کورتیکواستروئیدها، مشتقات نفتی و یا رتینوئیدها ممکن است با افزایش نفوذپذیری استراتوم کورنئوم باعث تشدید جذب جلدی دارو شود. مصرف هم زمان ماینوکسیدیل

موضعی وسیستمیک به دلیـل احتمـال جـذب سیسـتمیک داروی موضعی، ممکن است خطر سمیت‌آن را افزایش دهد.

**نکات قابل توصیه:**

- به‌دلیل خطر جذب سیستمیک، دارو بیش‌تر از مقادیر و دفعات توصیه شده و نیز بـر سـایر نقـاط بـدن اسـتعمال نگردد.
- از استعمال سایر فرآورده‌های پوستی‌بر نـواحی تحـت درمان با دارو اجتناب شود.
- از تماس دارو با چشم‌هـا، بینـی یـا دهـان خـودداری گردد. در صورت تماس اتفاقی، نواحی آلوده با مقـادیر زیـاد آب شست‌وشو داده شوند.
- دست های آغشته به دارو بلافاصـله پـس‌از اسـتعمال شست‌وشو داده شوند.
- برای‌تسریع در خشک کردن موها از سشـوار اسـتفاده نگردد.
- ریزش مو ممکن است تا ۲ هفته پس ازشـروع درمـان ادامه یابد.

## عوراض و محدودیت‌ها:

متأسفانه این دارو پیاز مو را به مرور زمـان کوچـک کـرده، ریشه مو را به اندازه لازم قوی و بلند نمی‌کنـد و در نهایـت تار موی نازک با طول عمری کوتـاه را بـه وجـود مـی‌آورد. گفتنی است که طول عمر یک تار مو ۳ تا ۸ سال است.

ماینوکسیدیل دارویی اسـت کـه بایـد در طـی مـدت طولانی، گاهی تا ۲۰ سال مصرف شود؛ زیرا قطـع ایـن دارو باعث ریزش مو در افراد می‌شود.

مواد نگـه‌دارنـده ایـن دارو مـی توانـد باعـث خـارش، حساسیت، تحریک پوست، آلرژی و پوسته پوسته شدن سر شود ؛ معمولاً این دارو تا دوز ۲٪ مشکلی را برای افـراد بـه وجود نمی آورد. دوز ۵٪ آن به‌دلیل بالا بودن غلظت مـواد، کمتر توصیه می‌شود.

### تفاوت ماینوکسیدیل با ماینوکسیدیل کمپاند

در نوع کمپاند در حدود ۲۵هزارم تـره‌تینـویین وجـود دارد که می‌تواند در اثربخشی ماینوکسیدیل کمک کننده باشـد. تره تینوئین هیچ ضرری ندارد و اعتیاد هم ایجاد نمی‌کنـد.

در ضمن مقدار ماینوکسیدیل در نوع کمپاند ۰/۵درصد است.

## ۲- فیناستراید

قرص فیناستراید ۱میلی‌گرمی با نام تجاری پروپشیا (propecia) جهت درمان ریزش مو یک بار در روز مصرف می‌شود. این دارو در فوریه سال ۱۹۹۸ معرفی شده است.

پروپشیا یا فیناستراید یک داروی ترکیبی تائید شده از طرف موسسه FDA می‌باشد که فقط برای مردان تجویز می‌شود. این دارو سطح هورمون DHT را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان داده که پروپشیا قادر است علاوه بر جلوگیری از نازک شدن و ریزش مو، باعث رویش مجدد موهای از دست رفته شود. پروپشیا به صورت قرص‌های خوراکی وجود دارد.

این دارو باعث تحریک پیاز و حفره‌های کوچک تولید مو شده و آن‌ها را در مسیر رشد قرار می‌دهد و به این ترتیب از ریزش مو جلوگیری می‌کند. پروپشیا پیازهای مرده مو را در زیر پوست بخش بالایی سر فعال می‌کند. این

دارو در مورد اغلب اشخاص مؤثر بوده است. با این که پروپشیا یک فعال ساز قوی پیاز مو محسوب می‌گردد، اما هیچ تأثیری درعلت ریزش مو یعنی هورمون DHT ندارد.

از مطالعه ۵ ساله، ۹۰٪ بیماران هیچ کاهشی را در تعداد مو نشان نداده‌اند. میزان رویش مویی که با این دارو می‌توان انتظار داشت متفاوت است و تراکم رویش مو کمتر از ۱۵٪ بوده است. در اصل داروی فیناستراید، جهت بزرگی غده پروستات با دوز ۵ میلی گرم در روز مصرف می‌شود. فیناستراید دارویی بی خطر بوده که سال‌ها مصرف شده است، از عوارض این دارو اختلالات جنسی به صورت کاهش میل جنسی در حدود ۵٪ از بیماران مصرف کننده گزارش شده است. ثابت شده است که این دارو در ریزش موی زنان مؤثر نبوده و نباید برای زنان در سنین باروری تجویز شود. مردانی که از این دارو استفاده می‌کنند می‌توانند بدون ترس از اختلالات و ناهنجاری‌های جنسی بچه‌دار شوند.

پروپشیا یا فیناستراید از تبدیل شدن هورمون

آندروژن به نوع فعال آن جلوگیری می‌کند. در ریزش مو که به علت هورمونی می‌باشد از داروی پروپشیا استفاده می‌شود و مصرف دائمی است، چون با قطع آن دوباره ریزش شروع می‌شود. قرص فیناستراید یک ضد هورمون است و در ۰/۱٪ افراد کاهش میل جنسی ایجاد می‌کند.

این قرص‌ها چون از خارج وارد می‌شوند، گرانند. البته نوع ایرانی آن هم وارد بازار شده که قیمت آن خیلی ارزان‌تر است، ولی به مقدار کافی نیست.

داروی جدیدی به نام dutasteride اخیراً مانند فیناستراید تجویز می‌شود. گزارش شده است که این دارو مؤثرتر از فیناستراید است ولی عوارض آن نیز بیش‌تر است.

## ۳- رِویووژن

رِویووژن Revivogen با این که توسط مؤسسه FDA تائید نشده، دارای فرمولی طبیعی است که مشابه با مکانیزم پروپشیا عمل می‌نماید. رِویووژن از موادی طبیعی تضعیف‌کننده هورمون DHT تشکیل شده است و حتی بیش‌تر از پروپشیا باعث کاهش فعالیت این هورمون

می‌گردد. بعلاوه برخلاف پروپشیا این مواد طبیعی باعث جلوگیری اتصال هورمون DHT به پیاز مو می‌شوند. از آن‌جایی که رِیووژن به‌صورت موضعی مورد استفاده قرار گرفته و از موادی طبیعی تشکیل شده، تأثیری در تولید هورمون DHT در قسمت‌های دیگر بدن نگذاشته و عوارض جانبی به دنبال نخواهد داشت و هم برای مردان قابل استفاده است و هم برای زنان با تضعیف هورمون DHT و تأثیرات مخرب آن در پیازها، موهای نازک و نخ نما دوباره ضخیم، قوی، پرپشت و سلامت می‌شوند. رِیووژن دارویی است که از قدرت طبیعت برای تجدید حیات و حفاظت مو استفاده می‌کند.

در ۹۰روز اول مصرف رِیووژن، متوجه کاهش قابل ملاحظه ریزش مو خواهید شد و ممکن است موهای فعلی ضخیم‌تر شوند. بعد از ۳ تا ۶ ماه استفاده، موهای تجدید حیات شده، باعث پرپشت‌تر به‌نظر رسیدن سر خواهد شد. با ادامه دادن مصرف، موها به تدریج بهبود پیدا نموده و سالم‌تر باقی خواهند ماند.

بهترین نتیجه بعد از ۱۲ تا ۱۸ ماه نمایان خواهد شد. بعد از این‌که نتیجه دلخواه حاصل شد، ادامه مصرف این دارو برای حفظ موهای تجدید شده ضروری است، چراکه بدن به‌صورت مداوم در حال ساخت هورمون DHT می‌باشد. بنابراین پیازهای مو باید همواره از تأثیرات مخرب این هورمون محافظت گردند.

## ٤- دیان یا سیپروترون کمپوند

دیان یا سیپروترون کمپوند یک داروی هورمونی است که از ترکیب شیمیایی مشابه قرص‌های پیش‌گیری از بارداری (مثل LD) تشکیل شده است و در درمان بعضی از بیماری‌های زنان که با عدم تعادل هورمونی همراه هستند، استفاده می‌شود و در صورتی که برای ریزش مو در خانم‌ها تجویز شود باید اولاً توسط آزمایش‌هایی عدم تعادل هورمونی برای پزشک محرز شود، ثانیاً لازم است علایم دیگری مثل بی‌نظمی در سیکل قاعدگی یا هیرسوتیسم (پرمویی) همراه آن باشد. مصرف طولانی‌مدت این دارو خصوصاً برای دختران توصیه نمی‌شود. از عوارض این دارو

می‌توان به تهوع، استفراغ، سردرد، تغییر وزن، افسردگی، تیرگی صورت، بیماری‌های کبد، لکه بینی‌های غیر عادی بین دو سیکل و کارسینوم (سرطان) پستان یا آندومتر (دیواره داخلی رحم) اشاره کرد.

## ب) چند نسخه‌ی گیاهی

### جلوگیری از ریزش مو (۱)

| | |
|---|---|
| برگ گزنه | ۱ گرم |
| پیاز خشک شده | ۱ گرم |
| الکل ۷۰٪ | ۱۰۰ گرم |

*طرز تهیه و مصرف:* مواد فوق را با هم مخلوط کرده و چند روز کنار گذاشته و سپس آن را صاف کرده، با حاصل صافی، سر را ماساژ می‌دهند.

### جلوگیری از ریزش مو (۲)

| | |
|---|---|
| شیره تازه علف چشمه | ۱۰۰ گرم |
| الکل ۹۰ درجه | ۱۰۰ گرم |
| اسانس ژرانیوم | ۱۰ قطره |

*طرز تهیه و مصرف:* مواد فوق را با هم مخلوط کرده

و پوست را با آن ماساژ می‌دهند.

**رفع ریزش مو:**

۵ حبه سیر رنده کـرده در تنظیـف (یـک پارچـه نـازک و تمیز) ریخته، آن را ببندید. سـپس چنـد بـار آن را در یـک استکان آب گرم فرو برده و خوب بفشارید. محتوی اسـتکان را با سر انگشت به‌تمام پوست سر یا ابروها بمالید. ۴ الـی ۵ ساعت بعد سر را بشویید. بهتر است قبل از حمام این کار را انجام دهید. ماهی یک بار این عمل کافی است؛ اگر ریـزش موی شما زیاداست، در ابتدا ماهی ۲ یا ۳ بار انجام دهید.

**رفع شوره سر:**

*دارو:* روغن کرچک (communis Ricinus)

*طرز تهیه و مصرف:* به صورت پماد یا لوسیون تهیـه و مالیده شود.

# منابع

## الف- کتاب‌ها

۱- خشایار فخریان، پوست من زیبا بمان، تهران: اندیشه سالم، ۱۳۸۳.

۲- داربل‌سی، چگونه جوان بمانیم، ترجمه فرزانه توانایی‌پور، تهران، ۱۳۸۲.

۳- داریگل، ژان لوک ، بهداشت و زیبایی مو، مراقبت‌ها وَ درمان طبیعی برای مو، ترجمه ساعد زمان، تهران: ققنوس.

## الف- سایت‌ها

1- www.zanan magazine. com

2- www.iran Healevs.com

3- www.shirazderm.com

4- www.cosmetic-chemist
5- www.iranian stabents.news Agemey
6- www.mubabol.ac.ir/baol/log
7- www.sabziran.ir
8- www.medisna.ir
9- www.vahavardandisheh

بدین وسیله از آقایان و خانم‌ها دکتر زویا طاووسیان، دکتر محمدعلی نیلفروش‌زاده، دکتر کریمی، محمدحسین عشایری، دکتر منصوری و مهندس احسان حسنانی که به طریقی از مطالب آنان (در مصاحبه‌ها، مجلات، کتاب‌ها و یا اینترنت) استفاده شده، قدردانی می‌شود.

سری کتاب‌های مجموعه زنان


۱ آگاهی‌های جنسی

۲ مراقبت از پوست

۳ مقابله با استرس و فشار روانی

٤ افسردگی، پیش‌گیری و درمان

٥ زن از دیدگاه اسلام

٦ مراقبت از مو

۷ تفاوت‌های زن و مرد

۸ سرطان‌های رایج در زنان







انتشارات شلاک